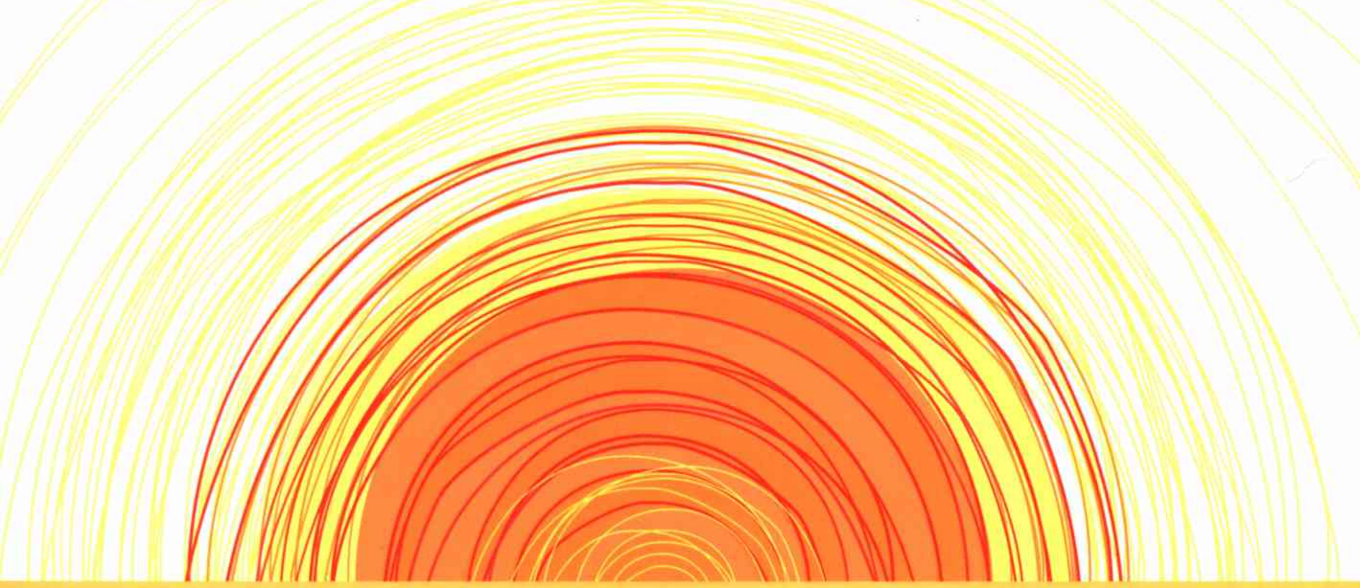


روز را خورشید می‌سازد، روزگار را ما

مسعود لعلی ـ فهیمه ارژنگی

چاپ هفتم

در این کتاب با دو الگوی مسئولیت پذیری ومسئولیت گریزی آشنا می شوید

یادت باشد فقط یک قلب برای تو می زند. آن هم قلب خودت است

۵۰ حکایت شگفت کوتاه برای فرا گرفتن آئین سرنوشت سازی

* نشـــر مهارتهـای زندگـــی *

از مسعود لعلی منتشر کرد

مجموعه کتاب چهارجلدی

"روز را خـورشیـد میســـازد، روزگار را مـــا"

روز را خورشید میسـازد روزگار را ما (جلد ۱)
بیا زندگی را بسازیم، نه با زندگی بسازیم (جلد ۲)
خــودت را فتــح کــن، نــه دنیـــا را (جلد ۳)
از ترسیـــــدن، نترســـــید (جلد ۴)

تلفن دفتر پخش روزگار: ۰۹۱۵۵۱۷۵۵۱۰



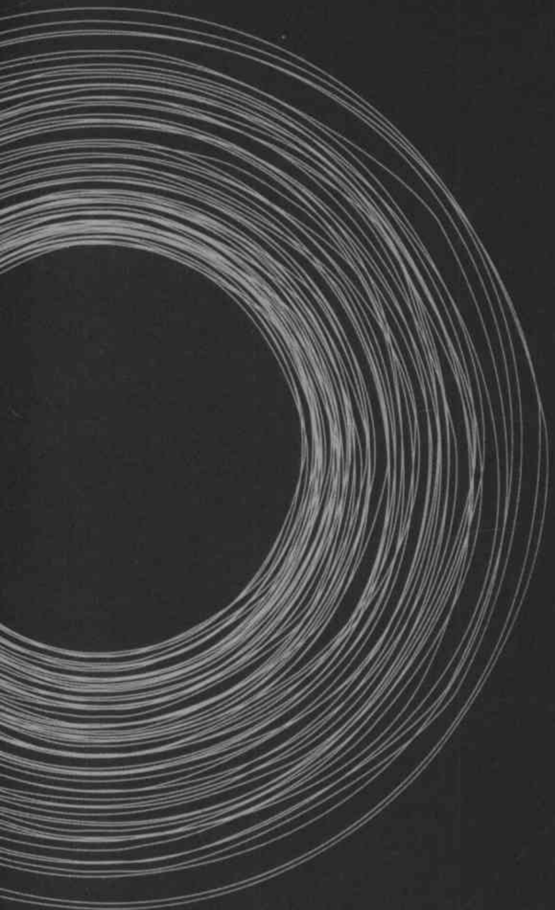
سرشناسه: لعلی، مسعود، ۱۳۵۵، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور: روز را خورشید می‌سازد روزگار را ما
مؤلف: مسعود لعلی، فهیمه ارژنگی.
مشخصات نشر: مشهد: انتشارات مهارتهای زندگی، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۱۶۶ص.: مصور؛ خشتی.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۷۳-۰-۰
یادداشت: چاپ قبلی: جاودان خرد، ۱۳۹۰ (۲۲۰ص)
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: داستان‌های کوتاه - مجموعه‌ها
موضوع: داستان‌های اخلاقی - مجموعه‌ها
موضوع: راه‌ورسم زندگی - داستان
شناسهٔ افزوده: ارژنگی، فهیمه، گردآورنده
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۹ر۷ل/PZ۱
رده‌بندی دیویی: ۸۰۸/۸۳۱
شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی: ۲۸۴۵۲۱۱

مؤلف: مسعود لعلی، فهیمه ارژنگی
ویراستار: سیدحمید حیدری‌ثانی
نوبت چاپ: هفتم ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۵۰۰
ناشر: مهارتهای زندگی
ناشر همکار: جاودان خرد
امور هنری و فنی: گرافیک بانوچ
۰۵۱۱-۶۰۶۴۶۵۰ - ۰۹۱۵۱۰۷۸۱۱۵
banooch.artinstitute@gmail.com
صفحه آرایی و طراحی جلد:
افسانه براتی
چاپخانه: آستان قدس
مرکز پخش روزگار:
۰۹۱۵۵۱۷۵۵۱۰
قیمت: ۷۵۰۰ تومان

مهارت های زندگی

انتشارات
جاودان خرد

روز را خورشید می‌سازد
روزگار را ما



تقدیم به دوست گرامی و عزیزم
امیر نیرومند
(مسعود لعلی)

مقدمه

داستان دو برادر را شنیده‌اید که یکی از آن‌ها معتاد بود و خانواده‌اش را اذیت می‌کرد؛ اما دیگری در حرفه‌اش خیلی موفق بود و در جامعه احترام خاصی داشت و خانواده‌اش خوشبخت بودند؟

بعضی از افراد می‌خواستند بدانند چرا دو برادر که والدینشان یکی هستند و در محیط یکسان پرورش یافته‌اند، این‌قدر متفاوت‌اند.

از نفر اول پرسیدند: «چه بر سرت آمد که معتاد شدی و خانوادهٔ خود را اذیت می‌کنی؟ چه‌چیز تو را به این کار وادار کرد؟»

او گفت: «پدرم.»

آن‌ها پرسیدند: «چرا پدرت؟»

جواب داد: «پدر معتادم خانواده‌اش را کتک می‌زد. شما چه انتظاری از من دارید؟ من همان هستم که او بود.»

سپس نزد برادر دوم رفتند. از او پرسیدند: «چطور شده است که این‌قدر درست، کار می‌کنی؟ منبع انگیزهٔ تو چیست؟»

حدس می‌زنید چه جوابی داد؟

او گفت: «پدرم. وقتی بچه بودم، اعتیاد پدرم و تمام کارهای اشتباهش را دیدم و ذهن خود را تغییر دادم. با خود گفتم این وضع، چیزی نیست که من می‌خواهم.»

روز را خورشید می‌سازد، روزگار را ما مجموعه‌ای از داستان‌های کوتاه آموزنده است که بخش عمده‌ای از آن‌ها دربارهٔ مسائل مربوط به زیستن و بهروزی است.

زندگی بزرگ‌ترین موهبت و دارایی ماست. مهم‌ترین خواستهٔ هر فرد، برخورداری از زندگی خوب و ایدئال است. داستان دو برادر، به‌خوبی دو نگرش مختلف را به زندگی نشان می‌دهد:

۱. دیدگاه مسئولیت‌پذیر؛

۲. دیدگاه مسئولیت‌گریز.

از رهگذر این دو نگرش، دو گروه پدید می‌آیند:

۱. سرنوشت‌سازان؛

۲. سرنوشت‌پذیران.

سرنوشت‌سازان با تأکید بر مسئولیت فردی در قبال کیفیت زندگی خود، آن را مهم‌ترین علت حیات خود می‌دانند. با این نگرش است که آن‌ها آزادی و امکانات مختلفی را برای شکل‌دادن به زندگی و موقعیت‌های دلخواه خود خلق می‌کنند.

اما سرنوشت‌پذیرها به‌دلیل برخوردارنبودن از روحیهٔ خودباوری،

خویش را معلول نیروها و موقعیت‌های کنترل‌ناپذیر و قوی‌تر از ارادهٔ فردی‌شان می‌یابند.
بنابراین در زندگی به‌جای برخورد از موضع قدرت و خلق روحیهٔ تلاش و تکاپو، به نوعی تقدیرگرایی و تسلیم و سازش منفی و سوختن به‌جای ساختن، گرایش پیدا می‌کنند.
داستان‌های این کتاب بر این دو فلسفه و گروه‌بندی افراد استوار است. با مطالعهٔ قصه‌ها، به درک بهتری از خود نائلَ می‌شوید و می‌فهمید به کدام دسته‌بندی نزدیک‌ترید.

masoodlaali.com
masoodlaali@gmail.com

با احترام و آرزوی بهترین‌ها
مسعود لعلی، فهیمه ارژنگی

خط سیر نویسندگی‌ام (مسعود لعلی)

در اینجا لازم می دانم گزارشی از فعالیت های تالیفی در گذشته ونیز چشم اندازی از برنامه های آینده ام را به خوانندگان عزیزم ارائه دهم. خط سیرنویسندگی ام را به دومرحله تقسیم بندی می کنم. مرحله اول با کتاب "شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید(انتشارات بهار سبز.تهران۱۳۸۲)آغاز شدوبر محور "قصه درمانی" است. کوتاه ودر عین حال اثربخش بودن ابزار تمثیل وحکایت مرا بر آن داشت که از این ابزار در بیان تجربیات شخصی ام ودیگران بهره بگیرم.

کتاب های زیر(اعداد داخل پرانتز به تعداد داستان ها وتمثیل های موجود در آن اثراشاره دارد)شامل مرحله اول است:

۱- شما عظیم تر ازآنی هستید که می اندیشید(۹۷)

۲- بهشت یا جهنم انتخاب با شماست(۱۱۰)

۳- مشکلات را شکلات کنید(۸۵)

۴- جانب عشق عزیز است فرومگذارش(۸۲)

۵- به بلندای فکرت پرواز خواهی کرد(۵۹)

۶- عالمی دیگر بباید ساخت وزنو آدمی(۱۵۱)

۷- مثل زرافه باش یک سرو گردن از بقیه بالاتر(۶۵)

۸- قصه هائی برای ازبین بردن غصه ها(۴۰)

۹- عکث ومکث(۱۱)

۱۰- روزراخورشید می سازد روزگار را ما(۵۴)

۱۱- روزراخورشید می سازد روزگار را ما- جلد۲(۵۴)

۱۲- روزراخورشید می سازد روزگار را ما- جلد۳(۵۰)

۱۳- روزراخورشید می سازد روزگار را ما- جلد۴(۶۵)

۱۴- یک روزرا۳۶۵بارتکرارنکنیم جلد ۱(۴۰)

۱۵- یک روزرا۳۶۵بارتکرارنکنیم جلد۲(۲۲)

۱۶- عمر کوتاه نیست ما کوتاهی می کنیم(۶۴)

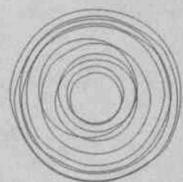
۱۷- پیام هائی از ملکوت(۴۴)
۱۸- وقتی تو تغییر می کنی دنیا تغییر می کند(۷)
۱۹- خوشبختی ساختنی است نه یافتنی(۶۲)
۲۰- زمثل زندگی(۱۰۱)
۲۱- اول خودمان را پیدا کنیم نیمه گمشده پیشکش(۷۰)
۲۲- قفل یعن کلیدی هم هست(۱۰۰)
۲۳- تغییر از "من" آغاز می شود(۸۰)
۲۴- از موج تا اوج(۷۲)
۲۵- شما یک جوجه اردک زشت نیستید(۳۷)
۲۶- قدرت هدیه خداوند به انسان(۲۸)

مرحله دوم آثارم شامل تبیین نظریات شخصی ام در دوحوزه رشد وتعالی درونی(نظریه اقتدار)وروانشناسی موفقیت است. در کتاب ملانصرالدین زندگی خویشتنیم (تهران.بهار سبز۱۳۸۹) اشاراتی به نظریه اقتدار داشته ام.تصمیم دارم بعد از این به ساختار کلی مجموعه کتاب های شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید که برمبنای قصه هاوحکایات کوتاه والهام بخش است وفادار بمانم اما در جلدهای بعدی این مجموعه از داستان های کوتاه در خدمت تشریح وتبیین نظریه اقتدار استفاده کنم. (قابل توجه دوستانی که این مجموعه را دنبال می کنند و می خواهند بدانند این مجموعه تا چند جلد وتحت چه شرایطی ادامه خواهد داشت)

در حیطه روانشناسی موفقیت نیز نظریات وتجربیاتم را در کتاب های زیر منعکس خواهم کرد:

۱- آفریده شده ایم تا بیافرینیم(۳جلد-قانون جذب)
۲- چوپان دروغگوی زندگی خویشتنیم(روانشناسی اعتماد به نفس)
۳- تنبل ها به بهشت نمی روند (روانشناسی انگیزه وتقویت نیرویِ اراده)
۴- همیشه برای دلسرد شدن زود است (روانشناسی پشتکار-آشنایی با هفت خوان موفقیت)
۵- بهترین ها نصیب بهترین ها میشود (روانشناسی موفقیت در بازار کسب و کار)

برای عضویت در سامانه پیامک جهت اطلاع از چاپ آخرین آثار ،برگزاری کارگاههای آموزشی ام وارائه انتقادات وپیشنهادات یک پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۶۵۰۰۰۵۷۷۳ ارسال نمائید. لطفا مشخصات خود را ذکر نمائید (نام و نام خانوادگی،سن،شهر محل سکونت،میزان تحصیلات ورشته تحصیلی)

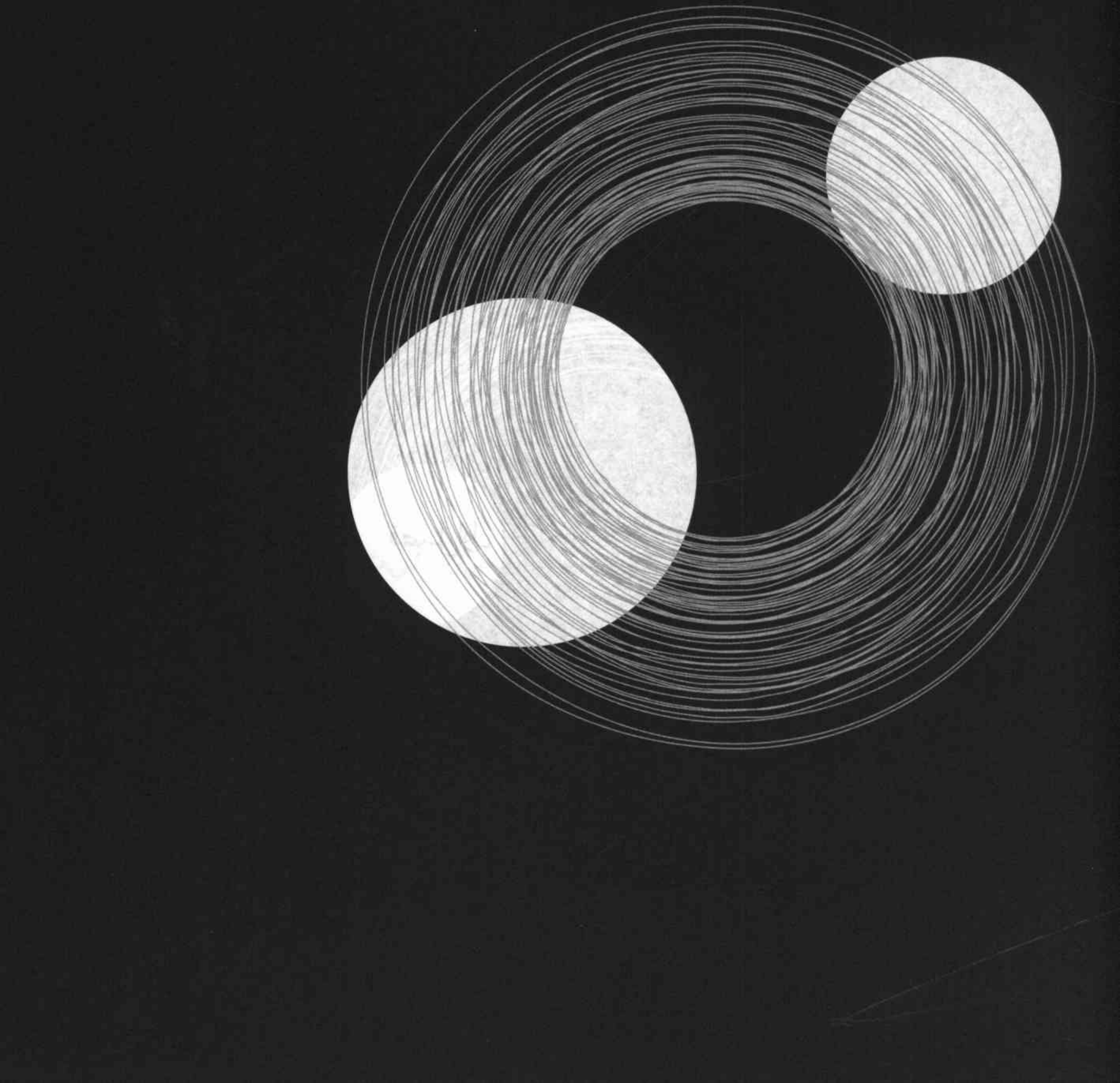


فهرست



زندگی شما تنها زمانی بهتر می‌شود که خودتان بهتر شوید.

اگر خداوند از دادن گردن به ما قصد خاصی داشته است. قطعاً این بوده است که سرمان را بالا بگیریم.



فصل اول

دیدار با سرنوشت

زندگی‌ات را قربانی چیزی مکن؛ همه‌چیز را قربانی زندگی‌ات کن.

آچاریا

درخشان‌ترین تاجی که مردم بر سر می‌نهند، در آتش کوره‌ها ساخته شده است.

بز خود را بکش

روزگاری مرید و مرشدی خردمند در سفر بودند. در یکی از سفرهایشان، در بیابانی گم شدند و تا آمدند راهی پیدا کنند، شب فرا رسید.

از دورِ نوری دیدند و با شتاب به‌سمت آن رفتند. دیدند زنی در چادر محقری با چند فرزند خود زندگی می کند.

آن‌ها آن شب را مهمان او شدند و او نیز از شیر تنها بزی که داشت، به آن‌ها داد.

روز بعد، مرید و مرشد از زن تشکر کردند و به راه خود ادامه دادند. در مسیر، مرید همواره در فکر زن بود که چگونه فقط با یک بز زندگی را می گذراند و ای کاش قادر بود به آن زن کمک کند.

قضیه را به مرشد گفت. مرشد فرزانه پس از کمی تأمل، پاسخ داد:

«اگر می‌خواهی به آنان واقعاً کمک کنی، برگرد و بزشان را بکش.»

مرید ابتدا بسیار تعجب کرد؛ ولی ازآنجاکه به مرشد خود ایمان داشت، چیزی نگفت و برگشت و شبانه بز را در تاریکی کشت و از آنجا دور شد. سال‌های سال گذشت و مرید همواره در این فکر بود که بر سر آن زن و بچه‌ها چه آمده است.

روزی از روزها، مرید و مرشد وارد شهری زیبا شدند که ازنظر تجاری، نگین آن منطقه بود.

سراغ تاجر بزرگ شهر را گرفتند و مردم آن‌ها را به قصری در داخل شهر راهنمایی کردند.

صاحب قصر زنی بود با لباس‌های بسیار مجلل و خدم و حشم فراوان. طبق عادتش به‌گرمی از مسافران استقبال و پذیرایی کرد و دستور داد به آن‌ها لباس‌های جدید بدهند و اسباب راحتی و استراحتشان را فراهم کنند.

پس از استراحت، آن‌ها نزد زن رفتند تا رازهای موفقیت او را جویا شوند.

زن چون آن‌ها را مرید و مرشدی فرزانه یافت، پذیرفت و شرح حال خود را این‌گونه بیان کرد: «سال‌های بسیار پیش، شوهرم را از دست دادم و با چند فرزندم و تنها بزی که داشتم، زندگی را می گذراندم.

صبحی دیدم که بز مرده است و دیگر هیچ نداریم. ابتدا بسیار غمگین شدم؛ ولی پس از مدتی مجبور شدیم برای

گذران زندگی، هرکدام به کاری روی آوریم. بسیار سخت بود؛ ولی کم‌کم هرکدام از فرزندانم موفقیت‌هایی در کارهایشان به‌دست آوردند.

فرزند بزرگم زمین زراعی مستعد و بزرگی را در آن نزدیکی یافت. فرزند دیگرم معدنی از فلزهای گران‌بها پیدا کرد و دیگری، دادوستد با قبایل اطراف را شروع کرد. پس از مدتی، با ثروت خود شهری را بنا نهادیم و حال در کنار هم زندگی می‌کنیم.»

مرید به راز مسئله پی برد و از خوش‌حالی، اشک در چشمانش حلقه زد.

نکته

هریک از ما بزی داریم که اکتفا به آن، مانع رشدمان است و باید برای رسیدن به موفقیت و موقعیت بهتر، آن را فدا کنیم.

حتماً تابه‌حال دو واژهٔ «آب‌باریکه» و «منطقهٔ امن» را شنیده‌اید. هر فرد در زندگی خود منطقهٔ امنی دارد. این امکانات و سطح زندگی، در حداقل است؛ ولی فرد به این آب‌باریکه یا همان بز قصهٔ ما راضی است؛ چون آسودگی خیال و امنیت دارد.

ازسوی دیگر، خارج از منطقهٔ امن، زندگی سرشار از ماجراها و فرصت‌ها و درعین‌حال سختی‌ها و خطرهای مختلفی وجود دارد که در انتظار فرد است.

کشتی در بندر از امنیت کافی برخوردار است؛ اما کشتی‌ها برای این ساخته نشده‌اند.

سرنوشت‌سازان می‌دانند هرچند در ساحل از امنیت برخوردارند، رشد و تکاپو و درنتیجه حیات واقعی در دلِ شروع کردن‌ها و ماجراجویی‌ها و قبول خطرهاست. آنچه آن‌ها را به حرکت وامی‌دارد، نه نیروی حرص و طمع، که

اشتیاق به تجربهٔ زندگی و پرورش استعدادها و شکوفایی نیروهای درونی است.

برای قرارگرفتن در زمرهٔ سرنوشت‌سازان، باید از منطقهٔ امن و راحت زندگی‌تان خارج شوید.



ارنستو چگوارا
انقلابی آمریکای لاتین
۱۹۲۸-۱۹۶۷

سفر

اگر انسان ماجراجویی پیشه کند، بی‌تردید تجربه‌هایی کسب می‌کند که دیگران از آن محروم‌اند.
ما برای درپیش گرفتن این سفر، شیر یا خط انداختیم. شیر آمد؛ یعنی باید رفت و ما رفتیم. اگر خط هم می‌آمد و حتی اگر ده بار پشت سر هم خط می‌آمد، ما آن را شیر می‌دیدیم و به راه می‌افتادیم.
انسان میزان همه‌چیز است. نگاه من است که به همه‌چیز معنا می‌دهد.
می‌خواستیم این گونه باشد و شد. مهم نبود که آیا شتاب‌زده تصمیم گرفتیم یا نه؛ مهم این بود که گام در راهی می‌گذاشتیم که دوست داشتیم. به راه افتادیم و رفتیم و رفتیم. هنگامی که باز گشتیم، دیگر آن آدم پیشین نبودیم.
عوض شده بودیم. سفر، نگاه ما را به اوج‌ها برده بود.
بزرگ‌تر شده بودیم.

خاطرات سفر با موتورسیکلت، ارنستو چگوارا

به شانگهای بروید

در کشور چین، دو مرد روستایی می‌خواستند برای یافتن شغل به شهر بروند. یکی از آن‌ها می‌خواست به شانگهای برود و دیگری به پکن. اما در سالن انتظار قطار، برنامهٔ خود را تغییر دادند؛ زیرا مردم می گفتند که مردم شانگهای خیلی زرنگ هستند و حتی از غریبه‌هایی که از آنان آدرس می‌پرسند، پول می گیرند؛ اما پکنی‌ها ساده‌لوح هستند و اگر کسی را گرسنه ببینند، نه‌تنها غذا، بلکه پوشاک به او می‌دهند.
فردی که می‌خواست به شانگهای برود، با خود فکر کرد: «پکن جای بهتری است، کسی که در آن شهر پول نداشته باشد، باز هم گرسنه نمی‌ماند. خوب شد سوار قطار نشدم؛ وگرنه به گودالی از آتش می‌افتادم.»
فردی که می‌خواست به پکن برود، این گونه پنداشت: «شانگهای برای من بهتر است. حتی راهنمایی دیگران نیز سود دارد. خوب شد سوار قطار نشدم؛ در غیر این صورت فرصت ثروتمندشدن را از دست می‌دادم.» در باجهٔ بلیت‌فروشی، بلیت‌هایشان را باهم عوض کردند. فردی که قصد داشت به پکن برود، بلیت شانگهای را گرفت و کسی که می‌خواست به شانگهای برود، بلیت پکن را به‌دست آورد.
نفر اول وارد پکن شد. متوجه شد پکن واقعاً شهر خوبی است. ظرف یک ماه اول هیچ کاری نکرد. البته گرسنه نبود. در بانک‌ها آب برای نوشیدن بود. در فروشگاه‌های بزرگ هم از شیرینی‌های تبلیغاتی می‌خورد که مشتری‌ها می‌توانستند بدون پرداخت پول بخورند.
فردی که به شانگهای رفته بود، متوجه شد که شانگهای واقعاً شهر خوبی است. هر کاری در این شهر، حتی راهنمایی مردم، سودآور است. فهمید که اگر فکر خوبی پیدا کرده و با زحمت اجرا کند، پول بیشتری به دست خواهد آورد. برای همین به کار گل و خاک روی آورد.
پس از مدتی آشنایی با این کار، ده کیف حاوی شن و برگ‌های درختان تولید کرد و آن را «خاک گلدان» نامید و به شهروندان شانگهایی علاقه‌مند به پرورش گل، فروخت.
روزی پنجاه یوان سود می‌برد. با ادامهٔ این کار، در عرض یک سال در شهر بزرگ شانگهای مغازه‌ای باز کرد.

مدتی بعد کشف جدیدی کرد: تابلوی مجلل بعضی از ساختمان‌های تجاری کثیف بود. متوجه شد که شرکت‌ها فقط به‌دنبال شست‌وشوی عمارت هستند و تابلوها را نمی‌شویند. از این فرصت استفاده کرد. نردبان و سطل آب و پارچهٔ کهنه خرید و شرکتی کوچک برای شست‌وشوی تابلو افتتاح کرد.
شرکت او اکنون ۱۵۰ کارگر دارد و فعالیت آن از شانگهای به شهرهای هانگجو و ننجینگ توسعه یافته است. اخیراً که برای بازاریابی به پکن سفر کرد، در ایستگاه راه‌آهن، آدم ولگردی را دید که از او بطری خالی می‌خواست. هنگام دادن بطری، چهرهٔ کسی را به یاد آورد که پنج سال پیش، بلیط قطارش را با او عوض کرده بود.

نکته

این داستان به‌زیبایی، دو تفاوت عمدهٔ سرنوشت‌سازان و سرنوشت‌پذیران را آشکار می‌کند:
۱. سرنوشت‌سازان (مسافران شانگهای) به فرصت‌ها می‌اندیشند و سرنوشت‌پذیران (مسافران پکن) به موانع؛
۲. سرنوشت‌سازان می‌دانند برای رسیدن به گنج، باید رنج و سختی را به جان خرید؛ درحالی که سرنوشت‌پذیران عافیت‌طلب و سست‌عنصر تشریف دارند.
داستان بعدی به این تفاوت بزرگ (سخت‌کوشی به‌جای تنبلی) اشاره می‌کند.

آرزو نکن کارها آسان‌تر شود؛ آرزو کن تو بهتر باشی.

آسان‌ترین راه، ممکن است دشوارترین راه باشد

روزی چکاوکی در جنگل آواز سر داده بود. مردی با جعبه‌ای پر از کرم از آن حوالی می گذشت. چکاوک از او پرسید: «درون جعبه چیست و به کجا می‌روی؟»

کشاورز گفت: «درون این جعبه کرم دارم و به بازار می‌روم تا آن‌ها را بفروشم و با پول آن‌ها پَر بخرم.»

چکاوک گفت: «من پرهای زیادی دارم. یکی از آن‌ها را می کَنم و به تو می‌دهم و تو درعوض به من کرم بده تا مجبور نباشم دنبال کرم بگردم.»

کشاورز قبول کرد و کرم‌ها را به چکاوک داد و پر گرفت. روزهای بعد این اتفاق چندین بار به وقوع پیوست؛ تااینکه روزی رسید که چکاوک دیگر پری در بدن نداشت.

حالا دیگر او نمی‌توانست پرواز کند و کرم شکار کند. چکاوک بسیار زشت شده بود و دیگر آواز نمی‌خواند و آن‌قدر منتظر کشاورز ماند تا از گرسنگی مرد.

نکته

سرنوشت‌پذیران مانند چکاوک قصهٔ ما، همیشه آسان‌ترین راه‌ها را بهترین راه می‌دانند؛ ولی سرنوشت‌سازان می‌دانند **بهترین‌ها همیشه مترادف با آسان‌ترین‌ها نیست.**

اگر روزی، با هیچ مشکلی مواجه نشدید، می‌توانید مطمئن باشید که در مسیر اشتباه حرکت می‌کنید.



آب قطره‌قطره می‌چکد و با پایداری و سماجت، سنگ بزرگ را سوراخ می‌کند. موش با پشتکار و استقامت موفق به پاره‌کردن رشتهٔ محکمی از سیم می‌شود. ضربه‌های پی‌درپی تبری کوچک، درختی کهن را از پای در می‌آورد. (بنجامین فرانکلین)

ملاک استخدام

زنی به‌دنبال کارگری برای کار در باغچهٔ منزلشان بود. شروطش را در روزنامهٔ محلی آگهی کرد و دو نفر کارگر برای کار به او مراجعه کردند. کنار باغچه مشغول مصاحبه با کارگران بود. متوجه شد مادرش از بالای ایوان اشاره می‌کند که کارگر کوتاه‌قد را انتخاب کند. او همین کار را کرد. بعداً به مادرش گفت: «اما من از چهرهٔ کارگر قدبلند بیشتر خوشم آمده بود. ظاهر نیرومندی داشت.»

مادر گفت: «ظاهر؟ یادت باشد موقعی که می‌خواهی کارگری را برای کار در باغچه انتخاب کنی، به شلوارش نگاه کن. اگر دیدی زانوی شلوارش رنگ‌ورورفته و مندرس است، استخدامش کن؛ اما اگر دیدی نشیمنگاهش رنگ‌ورورفته و وصله‌دار است، ولش کن برود پی کارش.»

نکته

سخت‌کوشی و تلاش خستگی‌ناپذیر، جزئی جدانشدنی از آیین سرنوشت‌سازی است.

همیشه به یاد بسپار که بازنده‌ترین افراد در زندگی، کسانی هستند که هرگز به هیچ کاری دست نمی‌زنند.

چه‌چیز کاشته‌ای؟

روزی فردی از کشاورزی پرسید: «آیا در این فصل، گندم کاشته‌ای؟»
کشاورز پاسخ داد: «نه، ترسیدم ذرت‌ها را آفت بزنند.»
مرد پرسید: «پس چه‌چیزی کاشته‌ای؟»
کشاورز گفت: «هیچ‌چیز، خیال خودم را راحت کردم.»

خطرها

در خندیدن، خطر دیوانه به‌نظر آمدن وجود دارد.
در گریستن، خطر احساساتی به‌نظر آمدن وجود دارد.
نزدیک‌شدن به دیگران، خطر درگیری را در پی دارد.
در دوست‌داشتن، خطر دوست‌نداشتن وجود دارد.
در زندگی کردن، خطر مردن وجود دارد.
در آرزو کردن، خطر ناامیدی وجود دارد.
در تلاش کردن، خطر شکست‌خوردن وجود دارد.
اما باید خطر کرد؛ به‌دلیل اینکه بزرگ‌ترین خطر در زندگی، خطرنکردن است.
شاید افرادی که خطر نمی‌کنند، بتوانند خود را از درد و رنج خلاص کنند؛ ولی نمی‌توانند یاد بگیرند، تغییر دهند، رشد کنند، دوست داشته باشند و زندگی کنند.
فقط شخصی که خطر می‌کند، آزاد است.
تا خطرپذیر نباشید، نمی‌توانید سرنوشت زندگی‌تان را به دست گیرید.

بزدلان قبل از مرگشان چندین بار می‌میرند؛ ولی شجاعان تنها یک بار طعم مرگ را می‌چشند.

بیماری لاعلاج

شخصی به بیماری لاعلاج و کشنده‌ای مبتلا شده بود. خودش می‌دانست که به آخر خط رسیده است؛ بنابراین داوطلبانه عازم جبهه شد. تمام آرزویش این بود که شجاعانه در جنگ کشته شود. او هوشیارانه می‌جنگید و همواره با حضور در خط مقدم جبهه، سینه‌اش را سپر می‌کرد.
سرانجام جنگ تمام شد؛ اما آن سرباز شجاع هنوز زنده بود. فرمانده که تحت‌تأثیر شجاعت او قرار گرفته بود، تصمیم گرفت از سرباز خود قدردانی کرده و نشان شجاعت را به سینه‌اش نصب کند.
وقتی فرمانده مطلع شد که این سرباز شجاع به بیماری مهلکی مبتلا شده است، تصمیم گرفت جان او را نجات دهد؛ بنابراین بهترین پزشکان را از سرتاسر دنیا فراخواند. بالاخره پزشکان توانستند سلامتی آن سرباز را به وی برگردانند.
اما از آن روز به بعد، هیچ‌کس او را در نبردهای بعدی در خط مقدم نمی‌یافت. از شرکت کردن در عملیات دوری می‌کرد و دیگر تمایلی به خطر کردن از خود نشان نمی‌داد.
چرا؟ درحقیقت هنگامی‌که سرباز تصور می‌کرد به‌علت ابتلا به بیماری در آستانهٔ مرگ است، چیزی برای ازدست‌دادن نداشت. درنتیجه، کوچک‌ترین ترسی به خود راه نمی‌داد. اما به‌محض اینکه درمان شد، زندگی در نظرش گران‌بها آمد. دید که نمی‌خواهد به هیچ قیمتی جانش را از دست بدهد؛ بنابراین دیگر اشتیاقی برای خطر کردن نشان نداد.

نکته

سرنوشت‌سازان می‌دانند برای پیشرفت در زندگی باید هر روز را آخرین روز حیات خود تلقی کنند. با این نگرش، آن‌ها انگیزهٔ لازم برای خطر کردن در راهِ رسیدن به خواسته‌های خود را در درونشان ایجاد می‌کنند.

مرگ آرام

به‌آرامی مردن را آغاز می کنی؛ اگر سفر نکنی، اگر کتابی نخوانی، اگر به اصوات زندگی گوش ندهی، اگر از خودت قدردانی نکنی.

به‌آرامی مردن را آغاز می کنی؛ زمانی که خودباوری را در خودت بکشی، وقتی نگذاری دیگران به تو کمک کنند.

به‌آرامی مردن را آغاز می کنی؛ اگر بردهٔ عادات خود شوی، اگر همیشه از راهی تکراری بروی.

به‌آرامی مردن را آغاز می کنی؛ اگر برای مطمئن، در نامطمئن خطر نکنی، اگر ورای رؤیاها نروی، اگر به خودت اجازه ندهی که دست کم یک بار در تمام زندگی‌ات، ورای مصلحت اندیشی بروی.

پابلو نرودا

در نیمهٔ اول زندگی، برای شروع کار می‌گوییم: «حالا زود است.» و در نیمهٔ دوم می‌گوییم: «دیگر دیر است.»

زندگی در ساختمان هشتاد طبقه

روزی‌روزگاری دو برادر در کنار هم زندگی می‌کردند. خانهٔ آن‌ها در طبقهٔ هشتادم مجتمع مسکونی قرار داشت. روزی وقتی به خانه برمی‌گشتند، در کمال ناامیدی متوجه شدند که آسانسورهای مجتمع مسکونی از کار افتاده است و ناچارند از پله‌ها بالا بروند تا به طبقهٔ هشتادم برسند. بعد از رسیدن به طبقهٔ بیستم، هر دو که به‌شدت خسته شده و به نفس‌زدن افتاده بودند، تصمیم گرفتند کیف‌های خود را همان‌جا رها کنند تا بارشان سبک شود و روز بعد آن‌ها را بردارند.

کیف‌هایشان را در همان طبقه رها کردند و از پله‌ها بالا رفتند. وقتی به طبقهٔ چهلم رسیدند، به‌دلیل غرزدن برادر کوچک‌تر، دعوایشان شد. درحالی که با هم دعوا و مشاجره می‌کردند، از پلکان بالا رفتند تا به طبقهٔ شصتم رسیدند. وقتی متوجه شدند که فقط بیست طبقهٔ دیگر تا خانه‌شان باقی مانده است، دست از دعوا و مشاجره کشیدند و در آرامش، به راه خود ادامه دادند.

سرانجام به طبقهٔ هشتادم رسیدند. هر دو منتظر بودند تا دیگری در را باز کند؛ اما یادشان آمد که دسته‌کلید را داخل کیف در طبقهٔ بیستم، جا گذاشته‌اند.

نکته

این، داستان زندگی ماست. بسیاری از ما در جوانی مطابق توقعات و انتظارات والدین و آموزگاران و دوستان خود زندگی می‌کنیم. به‌ندرت فرصتی برای انجام‌دادن کارهایی پیدا می‌کنیم که واقعاً دوست داریم. تا بیست‌سالگی آن‌چنان تحت فشار و استرس قرار داریم که خسته می‌شویم و تَصمیم می‌گیریم این بار سنگین را رها کنیم.

بعد از رهایی از فشار و استرس، به‌صورت خودانگیخته مشغول تلاش می‌شویم و آرزوهایی بلندپروازانه و جاه‌طلبانه در سر می‌پرورانیم. وقتی به چهل‌سالگی می‌رسیم، امیدها و آرزوهای خود را کم‌کم از دست می‌دهیم. دچار احساس نارضایتی می‌شویم و شکایت و انتقاد را آغاز می‌کنیم. طوری با درماندگی به زندگی ادامه می‌دهیم



که هرگز احساس رضایت و خرسندی را تجربه نمی‌کنیم. وقتی به شصت‌سالگی می‌رسیم، تازه متوجه می‌شویم که فرصتی برای شکایت باقی نمانده است و در آرامش و سکوت به زندگی خود ادامه می‌دهیم.

تصور می‌کنیم که چیزی برای ناامید کردنمان نمانده است؛ اما ناگهان متوجه می‌شویم به‌علت آرزوهای محقق‌نشده، نمی‌توانیم به آرامش برسیم. این آرزوها را شصت سال قبل به حال خود رها کرده بودیم.

پس همین حالا به‌دنبال رؤیاها و آرزوهای خود بروید تا عمری را در حسرت و پشیمانی سپری نکنید.

عمر شما از زمانی شروع می‌شود که اختیار سرنوشت خویش را در دست می‌گیرید.

مراسم تشییع جنازه (داستان مسئولیت پذیری ۱)

روزی وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیهٔ بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود:
«دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود، درگذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه دعوت می کنیم: ساعت ۱۰ در سالن اجتماعات.»
درابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می‌شدند؛ اما پس از مدتی، کنجکاو می‌شدند بدانند چه کسی مانع پیشرفت آن‌ها در اداره می‌شده است.
این کنجکاوی، تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند. رفته‌رفته که جمعیت زیاد می‌شد، هیجان هم افزایش می‌یافت. همه پیش خود فکر می کردند: «چه کسی مانع پیشرفت ما در اداره بود؟ به‌هرحال خوب شد که مُرد!»
کارمندان در صفی قرار گرفتند و یکی‌یکی نزدیک تابوت رفتند. آنان وقتی به درون تابوت نگاه می کردند، خشکشان می‌زد و زبانشان بند می‌آمد. آینه‌هایی درون تابوت قرار داشت و هرکس که به درون تابوت نگاه می کرد، تصویر خود را می‌دید. نوشته‌هایی نیز بدین مضمون در کنار آینه بود:
«تنها یک نفر وجود دارد که می‌تواند مانع رشد شما شود. او هم کسی نیست جز خود شما. شما تنها کسی هستید که می‌توانید زندگی‌تان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می‌توانید در شادی‌ها و تصورات و موفقیت‌هایتان اثر بگذارید. شما تنها کسی هستید که می‌توانید به خودتان کمک کنید. زندگی شما وقتی که رئیستان، دوستانتان، والدینتان، شریک زندگی یا محل کارتان تغییر می کند، دستخَوش تغییر نمی‌شود. زندگی شما فقط وقتی تغییر می کند که شما تغییر کنید و باورهای محدودکننده‌تان را کنار بگذارید. باور کنید که تنها مسئول زندگی، خودتان هستید

مهم‌ترین رابطه‌ای که در زندگی می‌توانید داشته باشید، رابطه با خودتان است. خودتان را امتحان کنید. مواظب خودتان باشید. از مشکلات، غیرممکن‌ها و چیزهای ازدست‌رفته نهراسید. خودتان و واقعیت‌های زندگی خودتان

را بسازید.

دنیا مثل آینه است. انعکاس افکاری را به فرد باز میَ گرداند که او به‌شدت به آن‌ها اعتقاد دارد. تفاوت‌ها در روش نگاه کردن به زندگی است.»

نکته

مسئولیت‌پذیری اولین و مهم‌ترین فصل کتاب سرنوشت‌سازی است.

کسی که در عذر و بهانه آوردن مهارت دارد، به‌ندرت به درد رهبری می‌خورد. (بنجامین فرانکلین)

مهندس و مدیر (داستان مسئولیت‌پذیری ۲)

مردی سوار بر بالن درحال حرکت بود. ناگهان به یاد آورد قرار مهمی دارد. ارتفاعش را کم کرد و از مردی که روی زمین بود، پرسید:

- ببخشید آقا، من قرار مهمی دارم. ممکن است به من بگویید کجا هستم، تا ببینم به‌موقع به قرارم می‌رسم یا نه؟

- بله، شما در ارتفاع حدوداً شش متری، طول جغرافیایی ۸۷۲،۴۱۸ و عرض جغرافیایی ۲۱۴،۱۳۷ هستید.

- شما باید مهندس باشید.

- بله، از کجا فهمیدید؟!

- چون اطلاعاتی که به من دادید، اگرچه کاملاً دقیق بود، به درد من نمی‌خورد. من هنوز نمی‌دانم کجا هستم و به‌موقع به قرارم می‌رسم یا نه؟

- شما باید مدیر باشید.

- بله، از کجا فهمیدید؟!

- چون شما نمی‌دانید کجا هستید و به کجا می‌خواهید بروید. قولی داده‌اید و نمی‌دانید چگونه به آن عمل کنید و انتظار دارید مسئولیت آن را دیگران بپذیرند.



گفتم: ای جنگل پیر، تازگی‌ها چه خبر؟

پوزخندی زد و گفت: هیچ، کابوس تبر!

از ماست که بر ماست (داستان مسئولیت‌پذیری ۳)

روزی عده‌ای به جنگل رفتند و هرجایی که درخت تنومندی بود، آن را می‌بریدند. وحشتی در میان درختان افتاد و از این وسیلهٔ بُرنده متعجب شدند.
درخت پیر گفت: «تحقیق کنید این وسیله چیست که درختان به این عظمت را می‌بُرد؟»
پس از تحقیق به او گفتند: «وسیله‌ای است از آهن و چوب که آن را تبر می‌نامند.»
درخت گفت: «آری، از ماست که بر ماست.»

از کوتهیِ ماست که دیوار بلند است.

بخت بیدار (داستان مسئولیت‌پذیری ۴)

روزی‌روزگاری نه در زمان‌های دور، در همین حوالی، مردی زندگی می‌کرد که همیشه از زندگی خود گله‌مند بود. ادعا می‌کرد: «بخت با من یار نیست و تا وقتی بخت من بسته است، زندگی من بهبود نمی‌یابد.»
پیر خردمندی وی را پند داد تا برای بازکردن بخت خود به فلان کشور، نزد جادوگری توانا برود.
او رفت و رفت تا در جنگلی سرسبز به گرگی رسید. گرگ پرسید: «ای مرد، کجا می‌روی؟»
مرد جواب داد: «می‌روم نزد جادوگر تا بختم را باز کند؛ زیرا او جادوگری بس تواناست.»
گرگ گفت: «می‌شود از او بپرسی چرا من هر روز گرفتار سردردهای وحشتناک می‌شوم؟» مرد قبول کرد و به راه خود ادامه داد. رفت و رفت تا به مزرعه‌ای وسیع رسید که دهقانان بسیاری در آن، سخت کار می‌کردند.
یکی از کشاورزها جلو آمد و گفت: «ای مرد، کجا می‌روی؟»
مرد جواب داد: «می‌روم نزد جادوگر تا بختم را باز کند؛ زیرا او جادوگری بس تواناست.»
کشاورز گفت: «می‌شود از او بپرسی چرا پدرم وصیت کرده است من این زمین را از دست ندهم. گفته است ثروتی بسیار در انتظارم خواهد بود؛ اما در این زمین، هیچ گیاهی رشد نمی‌کند و حاصل زحمات من بعد از پنج سال، سرخوردگی و بدهکاری است.» مرد قبول کرد و به راه خود ادامه داد. به شهری رسید که مردم آن همگی در هیئت نظامیان بودند و گویی همیشه آماده برای جنگ. شاه آن شهر او را خواست و پرسید: «ای مرد، به کجا می‌روی؟»
مرد جواب داد: «می‌روم نزد جادوگر تا بختم را باز کند؛ زیرا او جادوگری بس تواناست.»
شاه گفت: «آیا می‌شود از او بپرسی که چرا همیشه در وحشت دشمنان به سر می‌برم و ترسِ ازدست‌دادن تاج‌وتختم را دارم. چرا با وجود ثروت بسیار و سربازان شجاع، تاکنون در هیچ جنگی پیروز نشده‌ام؟» مرد قبول کرد و به راه خود ادامه داد. پس از راه‌پیمایی بسیار، بالاخره جادوگری را که در پی‌اش، راه‌ها پیموده بود، یافت و ماجراهای سفر را برایش تعریف کرد. جادوگر مدتی به چهرهٔ مرد نگریست. سپس رازها را با وی در میان گذاشت و گفت: «از امروز بخت تو باز شده است. برو و از آن لذت ببر!» و مرد با بختی باز، بازگشت.

به شاه شهر نظامیان گفت: «تو رازی داری که وحشت برملاشدنش آزارت می‌دهد. با مردم خود یکرنگ نبوده‌ای، در هیچ جنگی شرکت نمی‌کنی، از جنگیدن هیچ نمی‌دانی؛ زیرا تو زن هستی. چون مردم تو زنان را به پادشاهی نمی‌شناسند، ترسِ ازدست‌دادن قدرت، تو را می‌آزارد. و اما چارهٔ کار تو ازدواج است. تو باید با مردی ازدواج کنی تا تو را غم‌خوار باشد و همراز. این مرد در جنگ‌ها فرماندهی خواهد کرد و بر دشمنانت بدون احساس ترس خواهد تاخت.»

شاه اندیشید و سپس گفت: «حالا که تو راز و خواسته‌های مرا دانستی، با من ازدواج کن تا باهم کشوری آباد بسازیم.»

مرد خنده‌ای کرد و گفت: «بخت من تازه باز شده است. نمی‌توانم خود را اسیر تو کنم. باید بروم و بخت خود را بیازمایم. می‌خواهم ببینم بختم چه‌چیز برایم جفت‌وجور کرده است.» و رفت.

به دهقان گفت: «وصیت پدرت درست بوده است. باید در زیر زمین به‌دنبال ثروت باشی، نه بر روی آن. در زیر این زمین گنجی نهفته است که با آن نه‌تنها تو که خاندانت تا هفت‌پشت ثروتمند خواهند زیست.»

کشاورز گفت: «پس اگر چنین است، تو را هم از این گنج نصیبی است. بیا باهم شریک شویم که نصف این گنج از آنِ توست.»

مرد خنده‌ای کرد و گفت: «بخت من تازه باز شده است. نمی‌توانم خود را اسیر گنج کنم. باید بروم و بخت خود را بیازمایم. می‌خواهم ببینم چه‌چیز برایم جفت‌وجور کرده است» و رفت.

سپس به گرگ رسید و تمام ماجرا را برایش تعریف کرد و گفت: «سردردهای تو از یکنواختی خوراک است. اگر بتوانی مغز انسانی کودن و تهی‌مغز را بخوری، دیگر سردرد نخواهی داشت.»

شما اگر جای گرگ بودید چه کار می‌کردید؟

بله. درست است! گرگ همان کاری را کرد که شاید شما هم می‌کردید. مرد قصهٔ ما را به‌جرم غفلت از بخت

بازش درید و مغز او را خورد.

نکته

مراقبت و استفادهٔ هوشیارانه از فرصت‌ها، شرط لازم و حتمی برای گرفتن عنان زندگی و ساختن روزگار بر وفق مراد است.

شک‌هایت را باور نکن و هیچ‌گاه به باورهایت شک نکن.

قانون باورها

دانشمندان برای بررسی و تعیین میزان تأثیر باورها بر کیفیت زندگی انسان‌ها، آزمایشی را در دانشگاه هاروارد انجام دادند. هشتاد پیرمرد و هشتاد پیرزن را انتخاب کردند. شهرکی را به‌دور از هیاهو، شبیه به چهل سال پیش ساختند. غذاهای چهل سال پیش در این شهرک پخته می‌شد. خط روی شیشه‌های مغازه‌ها، فرم مبلمان، آهنگ‌ها، فیلم‌های قدیمی و اخباری که از رادیو و تلویزیون پخش می‌شد، همه را مطابق با چهل سال قبل ساختند. بعد این ۱۶۰ نفر را از هر نظر آزمایش کردند. تعداد موی سر، رنگ موی سر، نوع استخوان، خمیدگی بدن، لرزش دست‌ها، لرزش صدا، میزان فشار خون و... . سپس آنان را به داخل شهرک بردند. بعد از گذشت پنج‌شش ماه، کم‌کم پشتشان صاف شد، راست می‌ایستادند، لرزش دست‌ها به‌طور ناخودآگاه از بین رفت، لرزش صدا خوب شد، ضربان قلب مثل افراد جوان شد، رنگ موهای سرشان کم‌کم مشکی می‌شد و چین‌وچروک‌های دست و صورت از بین رفت. علت چه بود؟ خیلی ساده است: آن‌ها چون مطابق با چهل سال پیش زندگی کردند، باور کرده بودند چهل سال جوان‌تر شده‌اند.

نکته

آنچه تعین می‌کند شما سرنوشت‌ساز باشید یا سرنوشت‌پذیر، نوع نگرش و الگوهای فکری شماست.
قانون زندگی، قانون باورهاست. باورهای عالی، سرچشمهٔ همهٔ موفقیت‌های بزرگ است؛ زیرا توانمندی انسان را باورهای او تعیین می‌کند. انسان‌ها هرآنچه باور دارند، خلق می‌کنند. باورهای شما دستاوردهای شما را در زندگی می‌سازند؛ زیرا باورها تعیین کنندهٔ کیفیت اندیشه‌ها، اندیشه‌ها عامل اولیهٔ اقدام‌ها و نیز اقدام‌ها عامل اصلی دستاوردها هستند

باور ⇦ برداشت ⇦ فکر ⇦ احساس ⇦ عمل

سرنوشت‌پذیرها شک‌هایشان را باور می‌کنند. سرنوشت‌سازها هیچ‌گاه به باورهایشان شک نمی‌کنند. تمام تفاوت‌ها از اینجا آغاز می‌شود.

زمانی که باورهای ما دگرگون می‌شود، گزینش‌های ما نیز دگرگون خواهد شد. گزینش‌های بهتر، دستاوردهای بهتری را به‌همراه خواهند داشت. (جیم رآن)

چشم‌درد و راهب

می گویند در کشور ژاپن، مرد میلیونری زندگی می کرد که از درد چشم، خواب به چشم نداشت. او برای مداوای چشم‌دردش، انواع قرص‌ها و آمپول‌ها را مصرف کرده و به خود تزریق کرده بود؛ اما نتیجهٔ چندانی نگرفته بود.
پس از مشاورهٔ فراوان با پزشکان و متخصصان متعدد، درمان درد خود را مراجعه به راهبی مقدس و شناخته‌شده دید.
به راهب مراجعه کرد و راهب نیز پس از معاینه به او پیشنهاد داد که مدتی به هیچ رنگی به‌جز رنگ سبز نگاه نکند.
او پس از بازگشت از نزد راهب، به تمام مستخدمان خود دستور داد بشکه‌های رنگ سبز بخرند و تمام خانه را رنگ‌آمیزی کنند.
همین‌طور تمام اسباب و اثاثیهٔ خانه را با همین رنگ عوض کرد. پس از مدتی، رنگ ماشین، لباس اعضای خانواده و مستخدمان و هرآنچه به چشم می‌آمد، به رنگ سبز و ترکیبات آن تغییر یافت. البته چشم‌دردش هم تسکین یافت.
مرد میلیونر برای تشکر از راهب، وی را به منزلش دعوت کرد. راهب که با لباس نارنجی‌رنگ به منزل او وارد شد، متوجه شد که باید لباسش را عوض کرده و خرقه‌ای به رنگ سبز به تن کند.
او نیز چنین کرده و وقتی به محضر بیمارش رسید، از او پرسید آیا چشم‌دردش تسکین یافته است.
مرد ثروتمند تشکر کرد و گفت: «بله. اما این گران‌ترین مداوایی بود که تاکنون وجود داشته است.»
مرد راهب با تعجب به بیمارش گفت: «برعکس، این ارزان‌ترین نسخه‌ای است که تاکنون تجویز کرده‌ام. برای مداوای چشم‌دردت، تنها کافی بود عینکی با شیشهٔ سبز بخری. هَیچ نیازی به این‌همه مخارج نبود.
برای این کار نمی‌توانی تمام دنیا را تغییر دهی؛ بلکه با تغییر چشم‌اندازت، می‌توانی دنیا را به کام خود درآوری.»
تغییر دنیا کار احمقانه‌ای است؛ اما تغییر نگرش و تفکرات ارزان‌ترین و مؤثرترین روش است. آسان بیندیش، راحت زندگی کن.

تغییر

تغییر می‌تواند هم شروع زندگی باشد هم پایان آن. کدام را می‌پسندید؟

When the egg breaks by an external power, a life ends.

وقتی نیرویی از خارج تخم‌مرغ را می‌شکند، زندگی به پایان می‌رسد.

When the egg breaks by an internal power, a life begins.

وقتی نیرویی از داخل تخم‌مرغ را می‌شکند، زندگی آغاز می‌شود.

Great changes always begin with that internal power.

تغییرات بزرگ همیشه از درون انسان آغاز می‌شود.

هیچ‌چیز عوض نمی‌شود؛ شما دیدتان را عوض کنید. (کاستاندا)

داستانی از جنگ جهانی دوم

بعد از جنگ جهانی دوم در انگلستان، ژنرال و ستوان جوانِ زیردستش سوار قطار شدند. تنها صندلی‌های خالی در کوپه، روبه‌روی خانمی جوان و زیبا و مادربزرگش بود. ژنرال و ستوان، روبه‌روی آن خانم‌ها نشستند. قطار راه افتاد و وارد تونلی شد. حدود ده ثانیه تاریکی محض بود. در آن لحظات سکوت، کسانی که در کوپه بودند، دو چیز شنیدند: صدای بوسه و سیلی. هریک از افرادی که در کوپه بودند، از این اتفاق تعبیر خودشان را داشتند.

خانم جوان در دل گفت: «از اینکه ستوان مرا بوسید خوش‌حال شدم؛ اما از اینکه مادربزرگم او را کتک زد، خیلی خجالت کشیدم.»

مادربزرگ به خود گفت: «از اینکه آن جوانک نوه‌ام را بوسید، کفرم درآمد؛ اما افتخار می‌کنم که نوه‌ام جرئت تلافی کردن داشت.»

ژنرال آنجا نشسته بود و فکر کرد: «ستوان جسارت زیادی نشان داد که آن دختر را بوسید؛ اما چرا اشتباهی من سیلی خوردم؟» ستوان تنها کسی بود که می‌دانست واقعاً چه اتفاقی افتاده است. در آن تاریکی، او فرصت را غنیمت شمرد تا دختر زیبا را ببوسد و به ژنرال سیلی بزند.

نکته

زندگی کوپهٔ قطاری است و ما انسان‌ها مسافران آن هستیم. هرکدام از ما آنچه می‌بینیم و می‌شنویم، براساس پیش‌فرض‌ها و حدس‌ها و باورهای خود ارزیابی و معنا می‌کنیم؛ غافل از اینکه ممکن است برداشت ما از واقعیت، بر آن منطبق نباشد.

افکار سمی

تفریح اتلاف وقت است.

به‌نفع توست که دیگران را کنترل کنی.

بهتر است عقدهٔ دلت را خالی کنی.

با نامهربانی، محکم برخورد کن. به هیچ کس اجازه نده با تو بدرفتاری کند.

چیزی نگو که دیگران را بِرنجانی.

دنبال مزیت باش، نه کمال.

بگو: «نه»؛ چون اگه رو بدهی، آستر هم می‌خواهند.

اتمام حجت، بگومگوها را می‌خواباند.

صداقت محض، بهترین سیاست است.

جواب ابلهان خاموشی است.

به هرچه می‌خواهی، می‌رسی.

وقتی کارها خوب پیش نمی‌روند، دنبال مقصر بگرد.

تنبیه، بهترین تربیت است.

باورهـای مثـبت!

استراحت و سرگرمی و آرامش هم لازم است.

اگر می‌خواهی دیگران با تو کنار بیایند، آن‌ها را کنترل نکن.

به‌جای آنکه عقدهٔ دلت را خالی کنی، ابراز وجود کن.

مهربانی بر نامهربانی پیروز خواهد شد.

حرف‌های مهم را مدبّرانه بزن.

هدفت باید کمال باشد.

اگر برای رابطه‌ای ارزش قائل هستی، تاحدامکان در آن «بله» بگو.

مذاکره و مصالحه، بگومگوها را می‌خواباند.

عشق، بهترین سیاست است، نه صداقت محض.

عزیزانت ارتباط می‌خواهند، نه سکوت.

اگر هدفت واقع‌بینانه باشد و زحمت بکشی، به آن می‌رسی.

وقتی کارها خوب پیش نمی‌روند، دنبال راه‌حل بگرد.

به‌جای آنکه رفتارهای بد را تنبیه کنی، رفتارهای خوب را پیدا کن و به آن‌ها پاداش بده.

احساساتت را بروز نده.

با همان اولین برداشت، می‌توانی آدم‌ها را بشناسی.

در هر کاری، فقط رضایت پدر و مادرت مهم است.

پول و موفقیت خوشبختی می‌آورند.

قربانی، همیشه قربانی است.

فروتن باش و به خودت نبال.

انتقاد، بهترین راه اصلاح اشتباهات مردم است.

خودخواه نباش. اول دیگران، بعداً خودت.

همسرم باید عاشق پدر و مادر و خانواده‌ام باشد.

وقتی آرزوهای بلندپروازانه داریم، حداکثر تلاشمان را به خرج می‌دهیم.

همه باید آدم را دوست داشته باشند.

اگر مشکلات را نادیده بگیری، برطرف می‌شوند.

همیشه برای بردن بازی کن.

احساساتت را بروز بده تا اعتماد بسازی و صمیمیت ایجاد کنی.

هر آدمی بی‌همتاست. تا او را در موقعیت‌های مختلف ندیده باشی، واقعاً نمی‌توانی او را بشناسی.

رضایت والدین لازم است؛ ولی یگانه‌شرط خوشبختی نیست.

رابطهٔ عاشقانه خوشبختی می‌آورد.

تو می‌توانی خودت را از دام ناراحتی‌های گذشته برهانی.

قوت‌ها و توانایی‌هایت را راحت و صادقانه بیان کن.

به‌جای آنکه از دیگران ایراد بگیری، دنبال راه‌حل باش.

خودت را به‌اندازهٔ دیگران دوست داشته باش.

از همسرم بخواهم با خانواده‌ام محترمانه برخورد کند؛ ولی نمی‌توانم مجبورش کنم عاشق خانواده‌ام باشد.

وقتی انتظارات معقول داریم، حداکثر تلاشمان را به خرج می‌دهیم.

آن که هستی و آنچه هستی را دوست داشته باش.

به‌جای آنکه مشکلات را نادیده بگیری، آن‌ها را حل کن.

همیشه برای لذت‌بردن و همکاری و رشد، بازی کن.

برای خودت و دیگران قوانین روشنی وضع کن.

عاشقِ واقعی تو باید بداند چه نیازی داری.

بی‌احترامی، عذاب‌آور است.

به صلاح توست که به خودت سخت بگیری.

با معذرت‌خواهی همه‌چیز روبه‌راه می‌شود.

اگر می‌خواهی تغییر کنی، باید دلیل رفتارهایت را پیدا کنی.

اشتباهاتت را بپوشان. مهم این است که درست به نظر برسی.

اگر به احساساتت گوش بدهی، هرگز اشتباه نخواهی کرد.

زندگی باید عادل باشد.

زن و شوهرهای خوشبخت، به دیگران بی‌توجه هستند.

حرف مرد یکی است. هیچ‌وقت زیر قولت نزن.

رنج و کار سخت، شخصیت آدم را می‌سازد.

از بایدها بپرهیز؛ چون خوشحالی تو در گرو انعطاف است.

امیال و خواسته‌هایت را راحت و روشن بیان کن؛ چون چنین‌چیزی لایق عشق واقعی توست.

بی‌احترامی عذاب‌آور نیست؛ مگر اینکه خودت بخواهی عذاب‌آور باشد.

با خودت و دیگران منصفانه رفتار کن.

معذرت‌خواهی کافی نیست؛ مهم این است که اعمال و رفتارشان را عوض کنند.

اگر می‌خواهی تغییر کنی، به‌جای کندوکاوِ گذشته، کاری بکن.

هیچ‌کس کامل نیست. به کارهای درست خودت افتخار کن و اشتباهاتت را بپذیر.

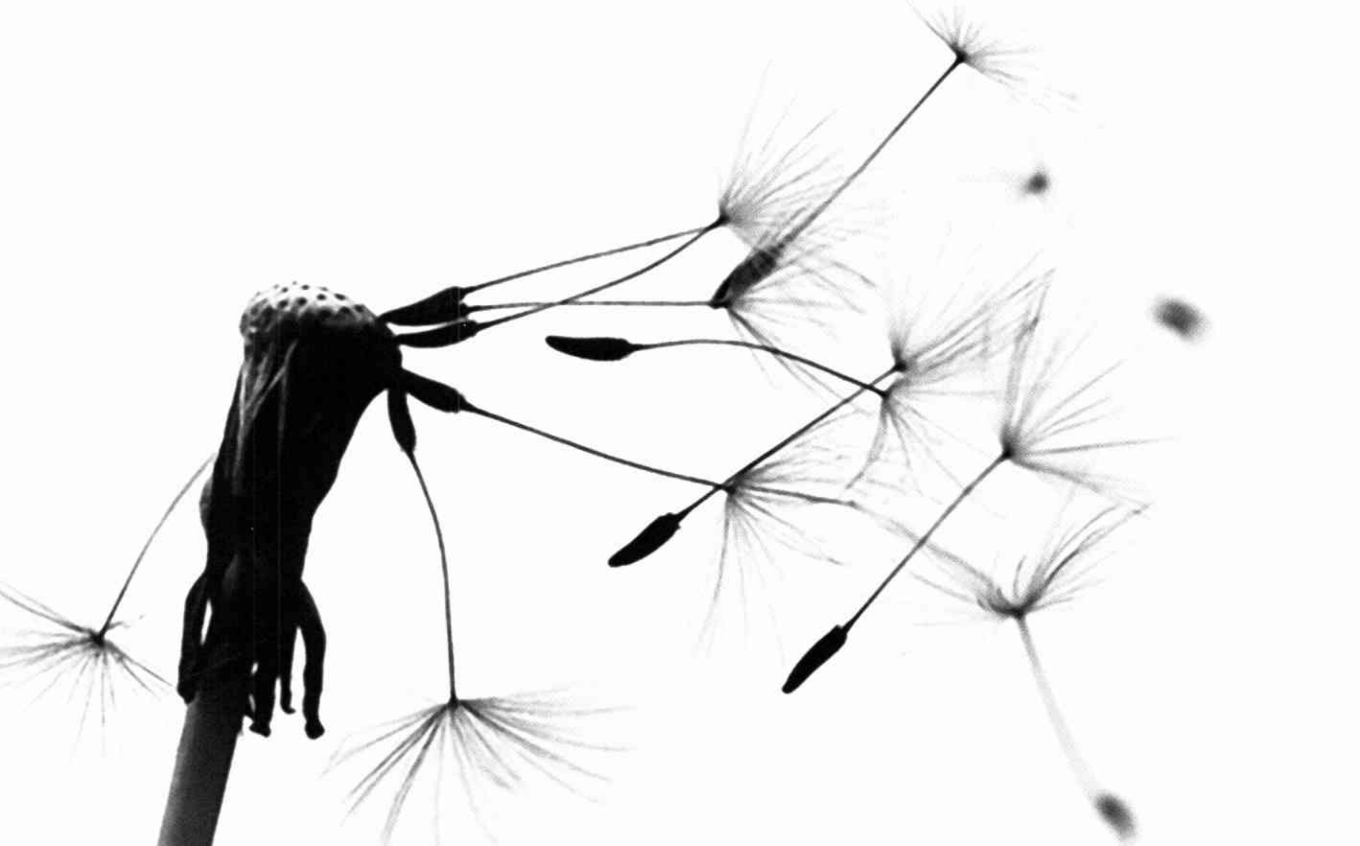
احساسات تو می‌توانند گمراهت کنند. پس بهتر است قبل از هر اقدامی، شواهد محکمی جمع کنی.

اگرچه زندگی عادل نیست، می‌توانی آن را بهتر کنی.

خانواده‌های خوشبخت به فکر دیگران هستند.

پای قولت بایست؛ مگر آنکه موقعیت نگذارد به قولت عمل کنی.

الگوگرفتن از دیگران و توجه کردن به دیگران، شخصیت آدم را می‌سازد.



امید تنها دروغ‌گوی جهان است که هیچ‌گاه به‌دلیل فریب مردم، شهرت نیک خود را از دست نمی‌دهد.
(رابرت اینگرسول)

گفت‌وگوی فرشته و شیطان

فرشته از شیطان پرسید: «قوی‌ترین سلاح تو برای فریفتن انسان‌ها چیست؟»
شیطان گفت: «به آن‌ها می‌گویم هنوز فرصت هست».
شیطان پرسید: «قدرتمندترین سلاح تو برای امیدبخشیدن به انسان‌ها چیست؟»
فرشته گفت: «به آن‌ها می‌گویم هنوز فرصت هست.»

نکته

امید مثل چاقوی دولبه عمل می‌کند. سرنوشت‌سازان به‌مدد نیروی ایمان و امیدِ ناشی از آن، در تنگناها و برزخ‌های زندگی با استقامت و پشتکار به راه خود ادامه می‌دهند؛ اما سرنوشت‌پذیران به امید فرصت‌ها و موقعیت‌های بهتر، دست روی دست می‌گذارند و از ارائهٔ هرگونه طرح و حرکت و تکاپو در مسیر زندگی، خودداری می‌کنند.

هیچ کس بدون «اگر» نیست. (مثل لهستانی)

حسرت زیارت

پیرمردی می‌خواست به زیارت برود؛ اما وسیله‌ای برای رفتن نداشت. یکی از دوستان او، اسبی برایش آورد تا بتواند با آن به زیارت برود.

یکی‌دو روز اول، اسب، پیرمرد را با خود برد و پیرمرد خوش‌حال از اینکه وسیله‌ای برای سفر گیر آورده است، به اسب رسیدگی می کرد؛ غذا می‌داد و او را تیمار می کرد. اما دوسه روز که گذشت، ناگهان پای اسب زخمی شد و دیگر نتوانست راه برود. پیرمرد مرهمی تهیه کرد و پای اسب را بست و از او پرستاری کرد تا کمی بهتر شد. چند روزی با او حرکت کرد؛ اما این بار، اسب از غذاخوردن افتاد. هر غذایی که پیرمرد تهیه می کرد، اسب به آن لب نمی‌زد. معلوم نبود چه مشکلی دارد. پیرمرد برای درمان غذانخوردن اسب، خود را به این در و آن در می‌زد؛ اما اسب همچنان به غذا لب نمی‌زد. او روزبه‌روز ضعیف‌تر می‌شد؛ تااینکه روزی از فرط ناتوانی، نقش زمین شد و سرش به سنگ خورد و به‌شدت زخمی شد. پیرمرد برای درمان زخم سر اسب، هر روز از او پرستاری می کرد. روزها می گذشت و هر روز برای اسب اتفاقی جدید می‌افتاد و پیرمرد او را تیمار می کرد. پیرمرد دیگر خسته شد و آرزو کرد ای کاش اتفاقی بیفتد که از شر اسب راحت شود. آن اتفاق هم افتاد: مردی اسب پیرمرد را دید و خواست آن را از پیرمرد بخرد. پیرمرد خوش‌حال شد و اسبش را فروخت.

وقتی صاحب جدید، سوار بر اسب دور می‌شد، ناگهان پرسشی در ذهن پیرمرد درخشید. از خود پرسید: «من اصلاً اسب را برای چه کاری همراه خود آورده بودم؟» اما هرچقدر فکر کرد، یادش نیامد اسب را به چه دلیل آورده است.

پس با پای پیاده به ده خود بازگشت و چون مدت غیبتش طولانی شده بود، همهٔ اهل ده به استقبال آمدند. آن‌ها به‌گمان اینکه از زیارت برمی گردد، زیارتش را تبریک گفتند و تازه پیرمرد به خاطر آورد که با چه هدفی اسب را برده است. روزهای بعد، اهالی ده تعجب می کردند که چرا پیرمرد مدام دست حسرت بر دست می کوبد و لب می گزد.

نکته

زندگی از دیدگاه انسان سرنوشت‌ساز، زیارت است. زندگی هدف زندگی است. هیچ‌چیز مهم‌تر از خود زندگی نیست؛ اما سرنوشت‌پذیرها با اهمیت‌دادن به مقدمات و حواشی و غرق‌شدن در مسائل زائد، زندگی خود را خراب می‌کنند. آن‌ها سرنوشت نامطلوبی برای خود خلق می‌کنند و چیزی جز خسران و درنتیجه حسرت تجربه نمی‌کنند. حسرت از سخت‌ترین تجربه‌های هیجانی است که ممکن است انسان تجربه کند. برای سرنوشت‌سازی، از اهمیت‌دادن به کارهای مهم زندگی نباید چشم‌پوشی کنیم.

بمانیم تا کاری کنیم؛ نه کاری کنیم تا بمانیم. (دکتر شریعتی)

سن‌وسال

شخصی می‌گفت: «من شانزده سال دارم.»
سرنوشت‌ساز خردمند به او خرده گرفت: «نباید بگویی شانزده سال دارم، باید بگویی شانزده سال را دیگر ندارم.»
راستی شما به‌جای سال‌هایی که دیگر ندارید، چه دارید؟

بهترین آمادگی برای فردا، انجام‌دادن کارهای امروز به‌طور عالی است. (سر ویلیام اوسلر)

اهمیت آمادگی

یکی از بازیکنان بیسبال که ظاهراً خیلی اعتمادبه‌نفس داشت، پیش از مسابقه گفت: «تیم ما حتماً برنده خواهد شد؛ چون اراده کرده‌ایم مسابقه را ببریم.» مربی با شنیدن این حرف، او را سرزنش کرد: «خودت را گول نزن. داشتن اراده برای بردن مسابقه مهم است؛ اما بدون آمادگی، اراده برای بردن، پشیزی ارزش ندارد.»

یا به‌اندازهٔ آرزوهایت تلاش کن؛
یا به‌اندازهٔ تلاشت آرزو کن.

کسی که می‌خواهد کارهای بزرگ انجام دهد، باید عمیقاً به جزئیات فکر کند. (پا والری)

توجه به جزئیات

میخی گم شد.
به‌دلیل نبودن این میخ، نعل اسبی افتاد.
به‌دلیل نبودن این اسب، جنگجویی نتوانست بجنگد.
به‌دلیل نبودن این مرد جنگی، نتیجهٔ جنگ، شکست شد.
و به‌دلیل این شکست، کشوری از دست رفت.
و همهٔ این‌ها به‌خاطر یک میخ نعل اسب بود.

نکته

انسان سرنوشت‌ساز می‌داند بخش عمده‌ای از دردسرها و نابسامانی‌ها و شکست‌ها در زندگی و کسب‌وکار، به‌دلیل بررسی‌نکردن کامل جزئیات و درنظرنگرفتن عواقب احتمالی آن‌ها پیش از انجام‌دادن کار است. بنابراین او همیشه با درایت، به جزئیات امور و زندگی‌اش توجه کامل می‌کند.

زندگی عمل‌کردن است. این شِکَر نیست که چای را شیرین می‌کند؛ بلکه حرکت قاشق چای‌خوری باعث شیرینی می‌شود.

قاعدهٔ مصمم‌بودن

بلدرچینی در مزرعهٔ گندم لانه ساخته بود. او همیشه نگران این بود که مبادا صاحب مزرعه روزی بخواهد محصولاتش را درو کند. هر روز که برای پیداکردن غذا از لانه‌اش دور می‌شد، از بچه‌هایش می‌خواست که خوب به صحبت آدم‌هایی که از آنجا عبور می‌کنند، گوش دهند و شب به او بگویند که چه شنیده‌اند.

یک روز که بلدرچین به لانه برگشت، جوجه‌ها به او گفتند:

«مادرجان، اتفاق خیلی بدی افتاده است. امروز صاحب مزرعه و پسرش به اینجا آمدند و گفتند: 'همهٔ گندم‌های مزرعه رسیده است. دیگر وقت درو کردن است. پیش همسایه‌ها و دوستان برویم و از آن‌ها بخواهیم که در درو کردن محصول به ما کمک کنند.'»

و ادامه دادند: «مادرجان، ما را از اینجا ببر؛ چون آن‌ها می‌خواهند مزرعه را درو کنند.»

بلدرچین گفت: «نترسید بچه‌ها، فردا کسی این مزرعه را درو نخواهد کرد.»

روز بعد، باز بلدرچین از لانه بیرون رفت و شب که آمد، جوجه‌ها به مادرشان گفتند: «صاحب مزرعه بازهم به اینجا آمده بود. او مدت زیادی منتظر دوست‌ها و همسایه‌هایش ماند؛ ولی هیچ کس نیامد. بعد به پسرش گفت: 'برو به عموها و دایی‌ها و پسرخاله‌هایت بگو پدرم گفته است فردا حتماً به اینجا بیایید و در درو کردن مزرعه به ما کمک کنید.'»

بلدرچین گفت: «نترسید بچه‌ها. فردا هم این مزرعه را کسی درو نمی‌کند.» روز سوم وقتی بلدرچین به لانه برگشت، دوباره بچه‌ها گفتند: «صاحب مزرعه امروز به اینجا آمد؛ اما هرچه منتظر ماند هیچ کس نیامد. بعد به پسرش گفت: 'انگار کسی در درو کردن مزرعه به ما کمک نمی‌کند. پسرم، گندم‌ها رسیده‌اند. نمی‌توان بیش از این منتظر ماند. برو داس‌هایمان را بیاور تا برای فردا آماده‌شان کنیم. فردا خودمان می‌آییم و گندم‌ها را درو می‌کنیم.'»

بلدرچین گفت: «آه! بچه‌ها، دیگر باید از اینجا برویم. چون **وقتی انسان سرنوشت‌ساز بدون منتظرماندن برای کمک، تصمیم بگیرد کاری را انجام دهد، حتماً آن کار را انجام می‌دهد.**»



نکته

سرنوشت‌سازان عمل‌گرایند. آن‌ها از این قانون زندگی آگاه‌اند که هیچ هدفی بدون طی‌کردن مسیر، دست‌یافتنی نیست.

پیک‌نیک لاک‌پشت‌ها

روزی خانوادهٔ لاک‌پشت‌ها تصمیم گرفتند به پیک‌نیک بروند. از آنجا که لاک‌پشت‌ها کُند هستند، هفت سال طول کشید تا برای سفرشان آماده بشوند! درنهایت، آن‌ها خانه را برای پیدا کردن جایی مناسب، ترک کردند.
بالاخره در سال دوم سفرشان توانستند جای مناسب پیدا کنند. آن‌ها حدود شش ماه محوطه را تمیز کردند. اما وقتی سبد پیک‌نیک را باز و مقدمات را آماده کردند، فهمیدند که نمک نیاورده‌اند!
به‌نظر آن‌ها، پیک‌نیک بدون نمک، فاجعه بود. پس بعد از بحثی طولانی، جوان‌ترین لاک‌پشت برای آوردن نمک از خانه انتخاب شد. او سریع‌ترین لاک‌پشت بین لاک‌پشت‌های کند بود!
لاک‌پشت کوچولو ناله کرد و جیغ کشید و توی لاکش کلی بالا و پایین پرید؛ ولی درنهایت به یک شرط مأموریت را پذیرفت: هیچ‌کس نباید تا وقتی او برنگشته است، چیزی بخورد. خانواده قبول کردند و لاک‌پشت کوچولو به راه افتاد. سه سال گذشت و لاک‌پشت کوچولو برنگشت. پنج سال... شش سال... تااینکه در سال هفتم غیبتش، پیرترین لاک‌پشت که دیگر نمی‌توانست گرسنگی را تحمل کند، اعلام کرد که قصد دارد غذا بخورد. او ساندویچی را باز کرد. دراین‌هنگام، لاک‌پشت کوچولو ناگهان فریادکنان از پشت یک درخت بیرون پرید: «دیدید! می‌دانستم که منتظر نمی‌مانید. حالا من هم نمک نمی‌آورم!»

نکته

لاک‌پشت کوچولوی داستان ما، یکی از نمونه‌های شاخص گروه سرنوشت‌پذیرهاست. آن‌ها به‌جای پرداختن به کارها و سروسامان‌دادن به زندگی‌شان، دست روی دست می گذارند و زاغ‌سیاه دیگران را چوب می‌زنند. آن‌ها در عمل نمی‌توانند کاری انجام بدهند؛ چون نگران این هستند که دیگران به تعهداتشان عمل می کنند یا خیر. مگر آدم با یک دست چند هندوانه را می‌تواند بردارد؟ پاییدن دیگران ما را از توجه به وظایفمان باز می‌دارد.

البته این داستان حکایت حال و روز عده‌ای دیگر هم هست: کسانی که شرط تغییر خود را تغییر دیگران می‌دانند. همیشه شعارشان این است که تغییر کن تا تغییر کنم. اما سرنوشت‌ساز می گوید: «تغییر می کنم تا دیگران تغییر کنند.»

بینش به‌تنهایی کافی نیست، باید با عمل توأم باشد؛ همان‌گونه که فقط نگریستن به پله‌ها کافی نیست، باید از آن‌ها بالا رفت. (وینس آبنر)

کشیش و کشاورز

کشیشی درحال رانندگی، مزرعهٔ بسیار زیبایی دید. او ماشینش را نگه داشت و محو تماشای آن منظرهٔ زیبا شد. کشاورزی که بر روی تراکتور درحال کار بود، کشیش را دید که در گوشه‌ای ایستاده است.

کشاورز به‌طرف کشیش آمد. کشیش به او گفت: «خداوند به تو مزرعهٔ زیبایی عطا کرده است. باید شکرگزار باشی.»

کشاورز گفت: «بله، خدا به من مزرعهٔ زیبایی عطا کرده است و من قدردان او هستم؛ اما تو باید این مزرعه را وقتی می‌دیدی که دستِ خدا بود!»

نکته

خدا به ما زمین عطا می‌کند، در بازوهایمان قدرت قرار می‌دهد و به ما اندیشه می‌دهد تا آن زمین را آباد کنیم. سرنوشت‌سازها آستین بالا می‌زنند و از این‌همه نعمت، زیباترین مزرعه را برای خود می‌سازند؛ ولی سرنوشت‌پذیرها فقط زمین خشک را نگاه می‌کنند و افسوس می‌خورند و از این‌همه بی‌عدالتی شکایت می‌کنند.

زندگی را تنها می‌توان با درنظرگرفتن گذشته فهمید و تنها می‌توان با درنظرگرفتن آینده ادامه داد.

رانندهٔ تاکسی

مسافر تاکسی، آهسته روی شانهٔ راننده زد و گفت: «همین بغل پیاده می‌شم.» راننده جیغ زد، کنترل ماشین را از دست داد و نزدیک بود به اتوبوسی بزند؛ اما پیچید و از جدول کنار خیابان بالا رفت. نزدیک بود چپ کند؛ اما کنار مغازه‌ای توی پیاده‌رو متوقف شد. برای چند ثانیه، هیچ حرفی بین راننده و مسافر ردوبدل نشد.

سکوت سنگینی حکم‌فرما شد تااینکه راننده رو به مسافر کرد و گفت: «مرد حسابی! دیگه هیچ‌وقت این کارو تکرار نکن. منو تا سر حد مرگ ترسوندی.» مسافر عذرخواهی کرد و گفت: «نمی‌دونستم که ضربه‌ای کوچولو این‌قدر تو رو می‌ترسونه.» راننده جواب داد: «واقعاً راست می‌گی. تقصیر تو نیست. امروز اولین روزیه که به‌عنوان رانندهٔ تاکسی کار می‌کنم. آخه من ۲۵ سال رانندهٔ ماشین نعش کش بودم.»

نکته

می‌بینید چگونه عادات و الگوهای گذشتهٔ ما در امروزمان اثر می‌گذارد؟ انسان سرنوشت‌ساز از گذشته استفاده می‌کند؛ نه‌اینکه گذشته‌اش همچون مانع و باری بر امروزش سنگینی بکند.

چرا؟

پرسش‌های انسان سرنوشت‌ساز:

از سوسک می‌ترسیم؛ اما از له کردن شخصیت دیگران مثل سوسک، نمی‌ترسیم؟

از عنکبوت می‌ترسیم؛ اما از این نمی‌ترسیم که تمام زندگی‌مان تارعنکبوت ببندد؟

از خفاش شب می‌ترسیم؛ اما از شبی نمی‌ترسیم که افکارمان خفاشی می‌شود؟

از خوب‌سرخ‌نشدن سبزی قرمه می‌ترسیم؛ اما از سرخ کردن آدم‌ها از خجالت، نمی‌ترسیم؟

از جانیفتادن خورشت می‌ترسیم؛ اما از این نمی‌ترسیم که هیچ‌کس سر جای خودش نباشد؟

از دیرجوش‌آمدن آب برای چای می‌ترسیم؛ اما از جوش‌آوردن خون آدم‌ها، نمی‌ترسیم؟

از لولوخورخوره‌های توی فیلم‌ها می‌ترسیم؛ اما از هیولای نفس نمی‌ترسیم؟

از تاریکی می‌ترسیم؛ اما از خاموش کردن آخرین شمع امید دیگران در تاریکی، نمی‌ترسیم؟

از گم کردن سکه‌هایمان می‌ترسیم؛ اما از سکهٔ یک پول کردن دیگران نمی‌ترسیم؟

از سرماخوردگی می‌ترسیم؛ اما از سَرخورده کردن دوستانمان نمی‌ترسیم؟

از شکستن لیوان می‌ترسیم؛ اما از شکستن دل آدم‌ها نمی‌ترسیم؟

از لکه‌دارشدن لباس‌های سفید می‌ترسیم؛ اما از کثیف‌شدن سفیدی روحمان نمی‌ترسیم؟

از خواب‌ماندن می‌ترسیم؛ اما از عُمری نمی‌ترسیم که به خواب سپری می‌شود؟

از وقت کم‌آوردن می‌ترسیم؛ اما از هدررفتن وقتمان نمی‌ترسیم؟

از این می‌ترسیم که دیگران به ما خیانت کنند؛ اما از خیانت کردن به خودمان نمی‌ترسیم؟

از این می‌ترسیم که دلمان بشکند؛ اما از درب‌وداغون کردن دل آدم‌ها نمی‌ترسیم؟

از این می‌ترسیم که دلخورمان کنند؛ اما از دل‌خون کردن دیگران نمی‌ترسیم؟

از گم کردن راه می‌ترسیم؛ اما از نرسیدن به هیچ‌جایی، نمی‌ترسیم؟
از خستگی سفر می‌ترسیم؛ اما از دست‌خالی رفتن و برگشتن، نمی‌ترسیم؟
از این می‌ترسیم که نادیده بگیرندمان؛ اما از این نمی‌ترسیم که نادیدنی‌ها را نمی‌بینیم؟
از این می‌ترسیم که روزی تمام بشویم؛ اما از این نمی‌ترسیم که تاریخ مصرفمان بگذرد؟
از این می‌ترسیم که آدم‌ها فراموشمان کنند؛ اما از این نمی‌ترسیم که خدا را فراموش کنیم؟

در زندگی از سایه‌ها نترسید. هرجا که سایه‌ای است، نور هم در همان نزدیکی‌هاست.

خدا گر ز حکمت ببندد دری...

پیرمرد تهی‌دست زندگی را درنهایت فقر و تنگ‌دستی می گذراند. او با گدایی برای زن و فرزندانش غذایی ناچیز فراهم می کرد. از قضا روزی که به آسیاب رفته بوَد، دهقان مقداری گندم در دامن لباسش ریخت.

در همان حالی که به خانه برمی گشت، با پروردگار از مشکلات خود سخن می گفت و برای گشایش آن‌ها فرج می‌طلبید. او تکرار می کرد: «ای گشایندهٔ گره‌های ناگشوده، عنایتی فرما و گرهی از گره‌های زندگی ما را بگشای.» پیرمرد این دعا را با خود زمزمه می کرد و می‌رفت. یک‌باره گرهی از گره‌های دامنش گشوده شد و گندم‌ها به زمین ریخت. او که به‌شدت ناراحت شده بود، رو به خدا کرد و گفت:

من تو را کِی گفتم ای یار عزیز
کاین گره بگشای و گندم را بریز
آن گره را چون نیارستی گشود
این گره بگشودنت دیگر چه بود

پیرمرد نشست تا گندم‌های به‌زمین‌ریخته را جمع کند؛ ولی در کمال ناباوری دید دانه‌های گندم روی کیسه‌ای از زر ریخته است. پس متوجه فضل و رحمت خداوندی شد و متواضعانه به سجده افتاد و از خدا طلب بخشش کرد.

تو مبین اندر درختی یا به چاه
تو مرا بین که منم مفتاح راه

مولانا

دسته‌بندی آدم‌ها

آدم‌های بزرگ دربارهٔ ایده‌ها سخن می گویند.
آدم‌های متوسط دربارهٔ چیزها سخن می گویند.
آدم‌های کوچک پشت‌سر دیگران سخن می گویند.

آدم‌های بزرگ درد دیگران را دارند.
آدم‌های متوسط درد خودشان را دارند.
آدم‌های کوچک بی‌درد هستند.

آدم‌های بزرگ عظمت دیگران را می‌بینند.
آدم‌های متوسط به‌دنبال عظمت خود هستند.
آدم‌های کوچک عظمت خود را در تحقیر دیگران می‌بینند.

آدم‌های بزرگ به‌دنبال کسب حکمت هستند.
آدم‌های متوسط به‌دنبال کسب دانش هستند.
آدم‌های کوچک به‌دنبال کسب سواد هستند.

آدم‌های بزرگ به‌دنبال طرح پرسش‌های بی‌پاسخ هستند.
آدم‌های متوسط پرسش‌هایی می‌پرسند که پاسخ دارد.
آدم‌های کوچک می‌پندارند پاسخ همهٔ پرسش‌ها را می‌دانند.

آدم‌های بزرگ به‌دنبال خلق مسئله هستند.
آدم‌های متوسط به‌دنبال حل مسئله هستند.
آدم‌های کوچک مسئله ندارند.

بیاییم در زندگی تلاش کنیم که ندیده‌ها را ببینیم. دیدن آنچه همه می‌بینند، هنر نیست.

اقیانوس

«دیاگو» با دریا آشنا نبود. «سانتیاگو» او را برد تا اقیانوس را کشف کنند. مدت‌ها به‌سوی جنوب سفر کردند. یک روز عصر، سانتیاگو به دیاگو گفت: «پشت آن تپه‌ها دریاست.» از هیجان، تپش قلب پسرک دوچندان شد. بی‌آنکه منتظر کسی بماند، به میان شن‌ها دوید و ناگهان دید دربرابر اقیانوس است.

چنان عظیم بود و درخشان که پسرک گنگ ماند. وقتی صدایش را باز یافت، فریاد زد: «چقدر بزرگ است! کمکم کن تا نگاهش کنم!»

و استاد چنین تفسیر کرد: «همان‌طور که هیچ‌کس نمی‌تواند به ما کمک کند تا اقیانوس را بنگریم، نمی‌توانیم از چشم‌های هیچ‌کس برای فهمیدن و تشخیص‌دادن آنچه بر ما رخ می‌دهد، یاری جوییم.»





گارسیا مارکز
رمان‌نویس شهیر کلمبیایی

حاصل عمر گابریل گارسیا مارکز در پانزده جمله

در ۱۵سالگی آموختم مادران از همه بهتر می‌دانند و البته گاهی‌اوقات، پدران هم می‌توانند مثل آن‌ها باشند.

در ۲۰سالگی یاد گرفتم کار خلاف فایده‌ای ندارد، حتی اگر با مهارت انجام شود.

در ۲۵سالگی دانستم که نوزاد، مادر را از داشتن هشت ساعت در روز و پدر را از داشتن هشت ساعت در شب محروم می‌کند.

در ۳۰سالگی پی بردم که قدرت، جاذبهٔ مرد است و جاذبه، قدرت زن.

در ۳۵سالگی متوجه شدم که آینده چیزی نیست که انسان به ارث ببرد؛ بلکه چیزی است که خود می‌سازد.

در ۴۰سالگی آموختم که رمز خوشبخت‌زیستن در انجام‌دادن کاری نیست که دوست داریم؛ بلکه در دوست‌داشتن کاری است که انجام می‌دهیم.

در ۴۵سالگی یاد گرفتم ۱۰درصد از زندگی، چیزهایی است که برای انسان اتفاق می‌افتد و ۹۰درصد آن واکنش‌هایی است که در مقابل آن‌ها نشان می‌دهد.

در ۵۰سالگی پی بردم که کتاب بهترین دوست انسان و پیروی کورکورانه بدترین دشمن وی است.

در ۵۵سالگی پی بردم که تصمیم‌های کوچک را باید با مغز و تصمیم‌های بزرگ را باید با قلب گرفت.

در ۶۰سالگی متوجه شدم که بدون عشق می‌توان ایثار کرد، اما بدون ایثار هرگز نمی‌توان عشق ورزید.

در ۶۵سالگی آموختم که انسان برای لذت‌بردن از عمری دراز، باید بعد از خوردن آنچه لازم است، آنچه میل دارد نیز بخورد.

در ۷۰سالگی یاد گرفتم که مسئلهٔ زندگی، دراختیارداشتن کارت‌های خوب نیست؛ بلکه خوب بازی‌کردن با کارت‌های بد است.

در ۷۵سالگی دانستم که انسان تاوقتی به نارس‌بودن فکر می‌کند، به رشد و کمال ادامه می‌دهد و به‌محض آنکه گمان کرد رسیده شده است، دچار آفت می‌شود.

در ۸۰سالگی پی بردم که دوست‌داشته‌شدن و محبت‌کردن دیگران به انسان، بزرگ‌ترین لذت دنیاست.

در ۸۵سالگی دریافتم که همانا زندگی زیباست.

برقص، چنان که گویی کسی تو را نمی‌بیند. عشق بورز، چنان که گویی هرگز آزرده نشده‌ای. بخوان، چنان که گویی کسی تو را نمی‌شنود. زندگی کن، چنان که گویی بهشت روی زمین است.

چرا هنگام غروب، رنگ آسمان تغییر می‌کند؟

دو میمون روی شاخهٔ درختی نشسته بودند و به غروب خورشید نگاه می‌کردند. یکی از دیگری پرسید: «چرا هنگام غروب، رنگ آسمان تغییر می‌کند؟»

میمون دوم گفت: «**اگر بخواهیم همه‌چیز را توضیح بدهیم، مجالی برای زندگی نمی‌ماند.** گاهی اوقات باید بدون توضیح، از واقعیتی که در اطرافت می‌بینی، لذت ببری.»

میمون اول با ناراحتی گفت: «تو فقط به‌دنبال لذت زندگی هستی و هیچ‌وقت نمی‌خواهی واقعیت‌ها را با منطق بیان کنی.» درهمین‌حال، هزارپایی از کنار آن‌ها می‌گذشت.

میمون اول با دیدن هزارپا از او پرسید: «هزارپا، تو چگونه این‌همه پا را با هماهنگی حرکت می‌دهی؟»

هزارپا جواب داد: «تابه‌امروز راجع‌به این موضوع فکر نکرده‌ام.»

میمون دوم گفت: «خوب فکر کن؛ چون این میمون راجع‌به همه‌چیز توضیح منطقی می‌خواهد.»

هزارپا نگاهی به پاهایش کرد و خواست توضیحی بدهد: «خوب اول این پا را حرکت می‌دهم. نه، شاید اول این یکی را... باید اول بدنم را بچرخانم...»

هزارپا مدتی تلاش کرد تا توضیح مناسبی برای حرکت‌دادن پاهایش بیان کند؛ ولی هرچه بیشتر تلاش کرد، ناموفق‌تر بود. پس با ناامیدی سعی کرد به راه خودش ادامه دهد؛ ولی متوجه شد که نمی‌تواند.

با ناراحتی گفت: «ببین چه بلایی به سرم آوردی. آن‌قدر سعی کردم چگونگی حرکتم را توضیح دهم که راه‌رفتن یادم رفت.»

میمون دوم به اولی گفت: «می‌بینی؟ وقتی سعی می‌کنی همه‌چیز را توضیح دهی، این‌طور می‌شود.»

پس دوباره به غروب آفتاب خیره شد تا از آن لذت ببرد.

سخت و آسان

به‌آسونی می‌شه در دفترچهٔ تلفنِ کسی جایی پیدا کرد؛ ولی به‌سختی می‌شه در قلب او جایی پیدا کرد.
به‌راحتی می‌شه دربارهٔ اشتباهات دیگران قضاوت کرد؛ ولی به‌سختی می‌شه اشتباهات خود را پیدا کرد.
به‌راحتی می‌شه بدون فکر حرف زد؛ ولی به‌سختی می‌شه زبان را کنترل کرد.
به‌راحتی می‌شه کسی را که دوستش داریم، از خود برنجانیم؛ ولی به‌سختی می‌شه این رنجش را جبران کنیم.
به‌راحتی می‌شه از کسی تقاضای بخشش کرد؛ ولی به‌سختی می‌شه کسی را بخشید.
به‌راحتی می‌شه قانون را تصویب کرد؛ ولی به‌سختی می‌شه به آن‌ها عمل کرد.
به‌راحتی می‌شه به رؤیاها فکر کرد؛ ولی به‌سختی می‌شه رؤیایی را به دست آورد.
به‌راحتی می‌شه هر روز از زندگی لذت برد؛ ولی به‌سختی می‌شه به زندگی ارزش واقعی داد.
به‌راحتی می‌شه به کسی قول داد؛ ولی به‌سختی می‌شه به اون قول عمل کرد.
به‌راحتی می‌شه دوست‌داشتن را بر زبان آورد؛ ولی به‌سختی می‌شه اونو نشون داد.
به‌راحتی می‌شه اشتباه کرد؛ ولی به‌سختی می‌شه از اون اشتباه درس گرفت.
به‌راحتی می‌شه گرفت؛ وی به‌سختی می‌شه بخشش کرد.
به‌راحتی می‌شه دوستی را با حرف حفظ کرد؛ ولی به‌سختی می‌شه به اون معنا بخشید.
و در آخر: به‌راحتی می‌شه این متن رو خواند؛ **ولی به‌سختی می‌شه بهش عمل کرد.**

مهم این نیست که چقدر زندگی می کنی، مهم این است که چگونه زندگی می کنی.

مدیون آیندگانمان نشویم

یکی از غذاخوری‌های بین‌راهی، بر سردر ورودی‌اش با خط درشت نوشته بود: «شما در این مکان غذا میل بفرمایید، ما پول آن را از نوهٔ شما دریافت خواهیم کرد.»
راننده‌ای با خواندن این تابلو، فوراً اتومبیلش را پارک کرد. وارد شد، ناهار مفصلی سفارش داد و نوش جان کرد. بعد از خوردن غذا، سرش را پایین انداخت که بیرون برود؛ ولی دید که خدمتگزار با صورت‌حسابی بلندبالا جلویش سبز شده است. با تعجب گفت: «مگر شما ننوشته‌اید پول غذا را از نوهٔ من خواهید گرفت؟!»
خدمتگزار با لبخند جواب داد: «چرا قربان، ما پول غذای امروز شما را از نوه‌تان خواهیم گرفت؛ ولی این صورت‌حساب مال مرحوم پدربزرگ شماست.»

نکته

بهترین مطلب مکمل این داستان، شعر زیبای شاعر بزرگ و فرهیختهٔ معاصر، زنده‌یاد مجتبی کاشانی است:

نازنین
داس بی‌دستهٔ ما
سال‌ها خوشهٔ نارستهٔ بذری را برمی‌چیند
که به‌دست پدران ما بر خاک نریخت
کودکان فردا
خرمن کِشتهٔ امروز تو را می‌جویند
خواب و خاموشی امروز تو را
در حضور تاریخ
در نگاه فردا

هیچ کس بر تو نخواهد بخشید
بازهم منتظری؟
هیچ کس بر در این خانه نخواهد کوبید
و نمی گوید برخیز
که صبح است
بهار آمده است
تو بهاری
آری
خویش را باور کن

ساده‌بودن سخته

کاریکلماتورهای الهام‌بخش:

آدم حق‌به‌جانب، چه متهم باشد چه شاکی، زحمت قضاوت را خود به‌عهده می گیرد.

وقتی به خودمان بیست می‌دهیم، در حقیقت به خودمان ایست می‌دهیم.

بعضی‌ها خود را مهندس ناظر ساختمان ایمان و اندیشهٔ دیگران می‌دانند.

معلمی را دیدم که دربه‌در دنبال شغل باکلاس‌تری می گشت.

درخت تا زنده است، دستهٔ تبر نمی‌شود.

سوراخ سوزن، روزنهٔ امید نخ است.

آب‌تنیِ ماهی یک عمر طول می کشد.

تمام جهنم‌ها نام بهشت بر خود می‌نهند.

برای پرواز نباید اضافه‌وزن داشت.

هیچ دندان‌پزشکی نمی‌تواند دندان طمع را پر کند.

اندیشه‌های تنگ با یاری تفنگ احیا نمی‌شود.

زندگی یعنی چه؟

شب آرامی بود
می‌روم در ایوان، تا بپرسم از خود، زندگی یعنی چه؟
مادرم سینی چایی در دست
گل لبخندی چید، هدیه‌اش داد به من
خواهرم تکه‌نانی آورد، آمد آنجا لب پاشویه نشست
پدرم دفتر شعری آورد، تکیه بر پشتی داد
شعر زیبایی خواند، و مرا برد به آرامش زیبای یقین
با خودم می گفتم:
زندگی، راز بزرگی است که در ما جاری است
زندگی فاصلهٔ آمدن و رفتن ماست
رودِ دنیا جاری است
زندگی، آب‌تنی کردن در این رود است
وقت رفتن به همان عریانی که به‌هنگام ورود آمده‌ایم
دست ما در کف این رود به‌دنبال چه می گردد؟
هیچ! زندگی، وزن نگاهی است که در خاطره‌ها می‌ماند
شاید این حسرت بیهوده که بر دل داری
شعلهٔ گرمی امید تو را خواهد کشت
زندگی درک همین اکنون است

زندگی شوق رسیدن به همان فردایی است که نخواهد آمد
تو نه در دیروزی و نه در فردایی
ظرف امروز، پر از بودن توست
شاید این خنده که امروز دریغش کردی
آخرین فرصت همراهی با امید است
زندگی یاد غریبی است که در سینهٔ خاک به‌جا می‌ماند
زندگی، سبزترین آیه، در اندیشهٔ برگ
زندگی، خاطر دریایی یک قطره، در آرامش رود
زندگی، حس شکوفایی یک مزرعه، در باور بذر
زندگی، باور دریاست در اندیشهٔ ماهی، در تُنگ
زندگی، ترجمهٔ روشن خاک است، در آینهٔ عشق
زندگی، فهم نفهمیدن‌هاست
زندگی، پنجره‌ای باز به دنیای وجود
تا که این پنجره باز است، جهانی با ماست
آسمان، نور، خدا، عشق، سعادت با ماست
فرصت بازی این پنجره را دریابیم
در نبندیم به نور، در نبندیم به آرامش پُرمهر نسیم
پرده از ساحت دل برگیریم
رو به این پنجره، با شوق، سلامی بکنیم

زندگی، رسم پذیرایی از تقدیر است
وزن خوشبختی من، وزن رضایتمندی است
زندگی، شاید شعر پدرم بود که خواند
چای مادر، که مرا گرم نمود
نان خواهر، که به ماهی‌ها داد
زندگی شاید آن لبخندی است که دریغش کردیم
زندگی زمزمهٔ پاک حیات است، میان دو سکوت
زندگی، خاطرهٔ آمدن و رفتن ماست
لحظهٔ آمدن و رفتن ما، تنهایی است
من دلم می‌خواهد
قدر این خاطره را دریابیم

در منبع اولیه، نام سهراب سپهری به‌عنوان شاعر این شعر ذکر شده بود؛ ولی بعید می‌دانم شاعر آن سهراب باشد. درصورتی که اطلاعی دربارهٔ شاعر این شعر دارید، آن را منعکس کنید تا در چاپ‌های بعدی اصلاح کنم.

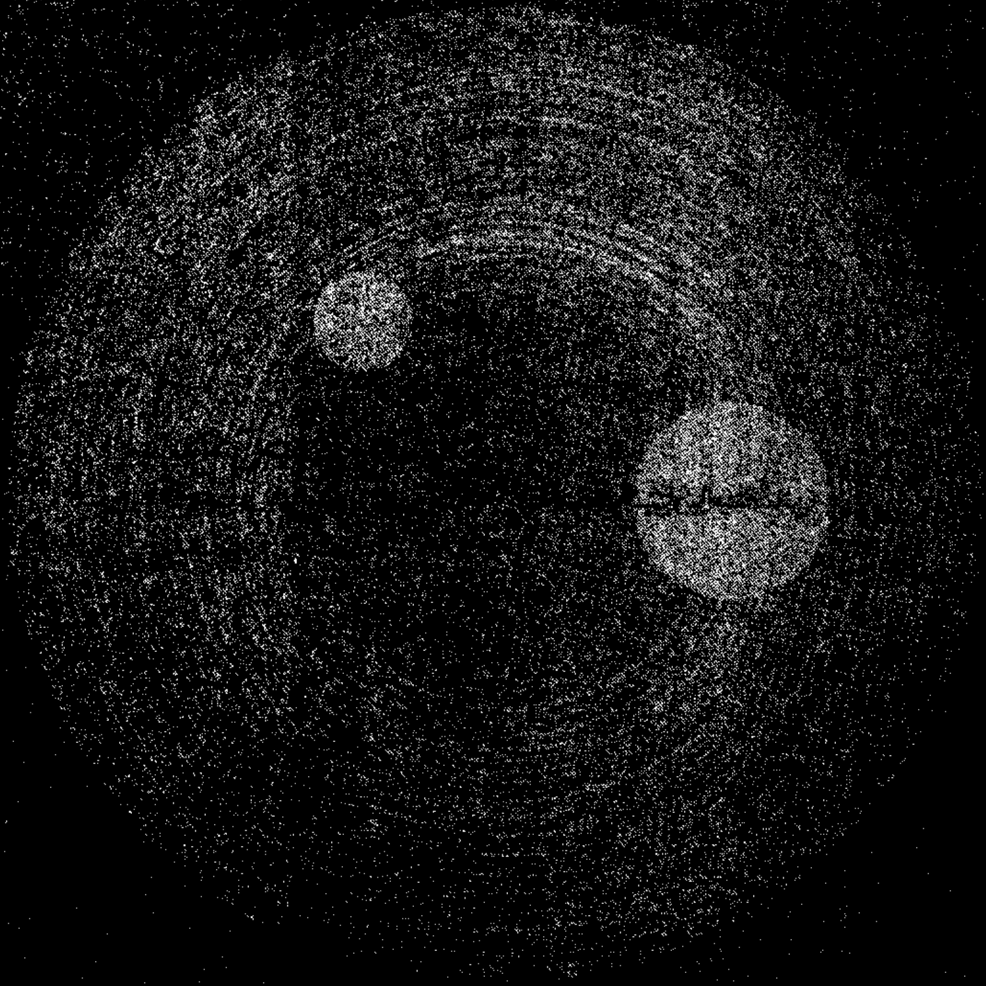

AA 1843KB

فصل دوم

زندگی مثبت اندیشانه

اگر دیدی در آسمانت هیچ ستاره‌ای نیست، غمگین و ناامید نباش؛

بدان که روز است.



هیچ‌بدبختی بزرگ‌تر از ناراضی‌بودن نیست. (لائوتسه)

احساس رضایت

لحظهٔ آخر سوار اتوبوس شد. روی اولین صندلی نشست. اتوبوس که راه افتاد، نفسی تازه کرد و به دوروبَرش نگاه کرد. پسر جوانی روی صندلی جلو نشسته بود. او فقط می‌توانست نیم‌رخ آن پسر را ببیند؛ چون از پنجره بیرون را نگاه می‌کرد.

به پسر خیره شد و مثل همیشه خیال‌پردازی را شروع کرد: «چه پسر جذابی! حتی از نیم‌رخ هم معلومه. اون موهای مرتب شونه‌شده و اون فک استخونی. سه‌تیغه هم که کرده. حتماً ادکلن خوش‌بویی هم زده. چقدر عینک آفتابی بهش میاد. یعنی به چی فکر می‌کنه؟ آدم که این‌قدر سمج به بیرون خیره نمی‌شه! لابد به نامزدش فکر می‌کنه. آره، حتماً همین‌طوره. مطمئنم نامزدش هم مثل خودش جذابه. باید به هم بِیان. [کمی احساس حسادت] می‌دونم پسرِ یه پول‌داره. با دوستاش قرار می‌ذاره که باهم برن شام بیرون. کلی باهم می‌خندند و از زندگی و جوونیشون لذت می‌برن. میرن پارتی، کافی‌شاپ، اسکی. چقدر خوشبخته! یعنی خودش می‌دونه؟ می‌دونه که باید قدر زندگیشو بدونه؟!»

دلش برای خودش سوخت. احساس کرد چقدر تنهاست و چقدر بدشانس. چقدر زندگی به او بدهکار است. احساس بدبختی کرد. کاش پسر زودتر پیاده می‌شد!

ایستگاه بعد که اتوبوس نگه داشت، پسر از جایش بلند شد. مشتاقانه نگاهش کرد. قدبلند و خوش‌تیپ بود.

پسر با گام‌های نااستوار به‌سمت در اتوبوس رفت. مکثی کرد و چیزی را که در دست داشت باز کرد. یک، دو، سه و چهار. لوله‌های استوانه‌ای باریک به هم پیوستند و عصایی سفیدرَنگ را تشکیل دادند.

از آن به بعد، دیگر هرگز عینک آفتابی را با عینک سیاه اشتباه نگرفت و برای چیزهایی که داشت، خدا را شکر کرد.

خوشبختی

اگر امروز با حداقل سلامتی از خواب بیدار شده‌اید، خوشبخت‌تر از میلیون‌ها انسانی هستید که تا آخر هفته زنده نخواهند ماند.

اگر هرگز خطر جنگ، تنهایی در اسارت، شکنجه یا رنج گرسنگی را تجربه نکرده‌اید، شما خوشبخت‌تر از پانصدمیلیون نفر در جهان هستید.

اگر می‌توانید بدون ترس از اذیت و آزار، دستگیرشدن و شکنجه یا مرگ، در عبادتگاه دل‌خواهتان حضور پیدا کنید، شما خوش‌شانس‌تر از سه میلیارد نفر روی زمین هستید.

اگر غذایی در یخچال، لباسی بر تن، سقفی بر روی سر و جایی برای خوابیدن دارید، شما ثروتمندتر از ۷۵درصد مردم این جهان هستید.

اگر پولی در بانک یا در کیف دارید و می‌توانید سکه‌ای در کاسهٔ فقیری بیندازید، شما در زمرهٔ ۸درصد از ثروتمندترین مردم جهان هستید.

اگر والدین شما هنوز در قید حیات هستند و در کنار هم زندگی می‌کنید، شما جزو افراد خوش‌شانس دنیا هستید.

آن‌قدر سرگرم نشو و با شتاب زندگی تکن که نتوانی به موسیقی چمنزار یا آن سمفونی که جنگل را می‌ستاید، گوش فرا دهی. برخی چیزها در جهان خیلی مهم‌تر از دارایی هستند. یکی از آن‌ها توانایی خوش‌بودن با چیزهای ساده است.

راز زندگی این است که بفهمی هر روز، معجزه است

در سحرگاهی سرد در ماه ژانویه، مردی وارد ایستگاه متروی واشنگتن‌دی‌سی شد و نواختن ویولون را آغاز کرد. این مرد در عرض ۴۵ دقیقه، ۶ قطعه از بهترین قطعات باخ را نواخت. ازآنجاکه ساعات شلوغ صبح بود، هزاران نفر برای رفتن به سر کارهایشان به‌سمت مترو هجوم آورده بودند.

بعد از گذشت ۳ دقیقه، مرد میان‌سالی متوجه نوازنده شد. از سرعت قدم‌هایش کاست و چند ثانیه‌ای توقف کرد. بعد باعجله به‌سمت مقصد خود به راه افتاد.

بعد ۱ دقیقه، ویولون‌زن اولین انعام خود را دریافت کرد. خانمی بی‌آنکه توقف کند، اسکناسی یک‌دلاری به درون کاسه‌اش انداخت و باعجله به راه خود ادامه داد. چند دقیقه بعد، مردی درحالی که گوش به موسیقی سپرده بود، به دیوار پشت سر نوازنده تکیه داد؛ ولی ناگهان نگاهی به ساعت خود انداخت و باعجله دور شد. کسی که بیش از همه به ویولون‌زن توجه نشان داد، کودک سه‌ساله‌ای بود که مادرش او را باعجله و کشان‌کشان به‌همراه می‌برد. کودک لحظه‌ای ایستاد و نوازنده را تماشا کرد. مادر محکم‌تر کشید و کودک درحالی که همچنان نگاهش به ویولون‌زن بود، به‌همراه مادر به راه افتاد. این صحنه، با چند کودک دیگر نیز به همان ترتیب تکرار شد و والدینشان بدون استثنا برای بردنشان به زور متوسل شدند.

در طی ۴۵ دقیقه‌ای که ویولون‌زن می‌نواخت، تنها ۶ نفر، اندکی توقف کردند. از ۲۰ نفر انعام گرفت، بی‌آنکه مکثی کنند و درنهایت ۳۲ دلار عاید او شد. وقتی که نوازنده از نواختن دست کشید و سکوت بر همه‌جا حاکم شد، نه کسی متوجه شد، نه کسی تشویق کرد و نه کسی او را شناخت.

هیچ‌کس نمی‌دانست که این ویولون‌زن، همان «جاشوآ بل» از بهترین موسیقی‌دانان جهان و نوازندهٔ یکی از قطعات پیچیدهٔ نوشته‌شده برای ویولون به ارزش ۳.۵میلیون دلار است.

جاشوآ بل، دو روز قبل از نواختن در سالن مترو، در یکی از تئاترهای شهر بوستون، برنامه‌ای اجرا کرده بود که تمام بلیط‌هایش پیش‌فروش شده و قیمت متوسط هر بلیط ۱۰۰ دلار بود.

این داستانی حقیقی است. واشنگتن‌پست نواختن جاشوآ بل در ایستگاه مترو را ترتیب داد بود. این بخشی از تحقیقات اجتماعی برای سنجش توان شناسایی و سلیقه و اولویت‌های مردم بود.
آیا در مواقع معمولی و ساعات نامناسب، قادر به مشاهده و درک زیبایی هستیم؟ لحظه‌ای برای قدردانی از آن توقف می کنیم؟ آیا نبوغ و شاهکارها را در موقعیتی غیرمنتظره می‌توانیم شناسایی کنیم؟

کودک، فرشته‌ای است که هرچه دست و پایش بزرگ‌تر شود، بال‌هایش کوچک‌تر می‌شود.

استعفا از بزرگ‌سالی

بدین‌وسیله رسماً از بزرگ‌سالی استعفا می‌دهم و مسئولیت‌های کودک دوساله‌ای را قبول می‌کنم.
می‌خواهم به ساندویچ‌فروشی بروم و تصور کنم که آنجا رستورانی پنج‌ستاره است.
می‌خواهم تصور کنم شکلات از پول بهتر است؛ چون می‌توانم آن را بخورم.
می‌خواهم زیر درخت بلوط بزرگی بنشینم و با دوستانم بستنی بخورم.
می‌خواهم درون چاله‌ای آب‌بازی کنم و بادبادک خود را در هوا پرواز دهم.
می‌خواهم به گذشته برگردم: وقتی همه‌چیز ساده بود؛ وقتی رنگ‌ها و جدول‌ضرب و شعرهای کودکانه را یاد می‌گرفتم؛ وقتی نمی‌دانستم چه‌چیزهایی نمی‌دانم و هیچ اهمیتی هم نمی‌دادم.
می‌خواهم تصور کنم که دنیا چقدر زیباست و همه راست‌گو و خوب هستند.
می‌خواهم ایمان داشته باشم که هرچیزی ممکن است.
می‌خواهم از پیچیدگی‌های دنیا بی‌خبر باشم.
می‌خواهم دوباره به همان زندگی ساده برگردم.
نمی‌خواهم زندگی من پُر شود از کوهی از مدارک اداری، خبرهای ناراحت‌کننده، صورت‌حساب، جریمه و بیکاری و جدایی.
می‌خواهم به نیروی لبخند، به کلمه‌ای محبت‌آمیز، به عدالت، به صلح، به فرشتگان، به باران ایمان داشته باشم.
این دسته‌چک من، کلید ماشین، کارت اعتباری و بقیهٔ مدارک، مال شما. من رسماً از بزرگ‌سالی استعفا می‌دهم.
سانیتا سالگا

تعریف دکترشریعتی از فقر واقعی

می‌خواهم بگویم...
فقر همه‌جا سر می‌کشد.
فقر، گرسنگی نیست. عریانی هم نیست.
فقر، چیزی را «نداشتن» است؛ ولی آن چیز پول نیست، طلا و غذا نیست.
فقر، همان گردوخاکی است که بر کتاب‌های فروش‌نرفتهٔ یک کتاب‌فروشی می‌نشیند.
فقر، تیغه‌های برندهٔ ماشین بازیافت است که روزنامه‌های برگشتی را خرد می‌کند.
فقر، کتیبهٔ سه‌هزارساله‌ای است که روی آن یادگاری نوشته‌اند.
فقر، پوست موزی است که از پنجرهٔ یک اتومبیل به خیابان انداخته می‌شود.
فقر، همه‌جا سر می‌کشد.
فقر، شب را بی‌غذا سر کردن نیست؛
فقر، روز را بی‌اندیشه سر کردن است.

کارکرد پول

سرنوشت‌سازان می‌دانند:

پول می‌تونه سرگرمی رو بخره؛ اما شادی رو نه.

Money can buy an amusement, but not happiness.

پول می‌تونه رختخواب رو بخره، اما خواب رو نه.

Money can buy a bed, but not sleep.

پول می‌تونه غذا رو بخره، اما اشتها رو نه.

Money can buy a food, but not appetite.

پول می‌تونه دارو رو بخره، اما سلامتی رو نه.

Money can buy a medicine, but not health.

پول می‌تونه وسیلهٔ آرایش بخره، اما زیبایی رو نه.

Money can buy cosmetic, but not beauty.

پول می‌تونه خدمتکار بخره، اما دوست رو نه.

Money can buy a servant, but not friend.

پول می‌تونه پست و مقام رو بخره، اما بزرگی را نه.

Money can buy a position, but not greatness.

پول می‌تونه نوکری رو بخره، اما وفاداری رو نه.

Money can buy a service,but not loyalty.

پول می‌تونه قدرت رو بخره، اما اعتبار رو نه.

Money can buy a power, but not authority.

در زنـــدگی، شادترین مردم لزوماً بهترین چـــیزها را ندارند؛ بلکه از هرچه سر راهشان باشد، بهترین استفاده را می‌کنند.

ثروتمندبودن، احساس است

زن و شوهری با دو فرزند خود در کلبهٔ کوچکی زندگی می کردند. والدین شوهر، خانهٔ خود را از دست دادند و او ناگزیر شد آنان را پیش خودش بیاورد. تحمل سرفه‌های ممتد و ازدحام جمعیت در کلبهٔ کوچک، واقعاً نشدنی بود. زن از شدت درماندگی، تصمیم گرفت برای مشورت پیش دانای دهکده برود؛ چون می‌دانست که بسیاری از مشکلات مردم را تا آن موقع به‌خوبی و خوشی حل کرده است. دانای دهکده پس از گوش‌دادن به حرف‌های زن، پرسید: «آیا گاو دارید؟»

زن پاسخ داد: «بله، داریم.»

دانای دهکده گفت: «پس گاوتان را هم به داخل منزل ببرید و پس از یک هفته پیش من بیایید.» زن هفتهٔ بعد دوباره پیش دانای دهکده رفت و گفت: «نمی‌توان این اوضاع را تحمل کرد.» دانای دهکده پرسید: «آیا در خانه مرغ و جوجه دارید؟»

زن پاسخ داد: «بله، داریم. برای چه؟»

دانای دهکده گفت: «آن‌ها را هم به داخل منزلتان ببرید و پس از یک هفته پیش من بیایید.»

زن گفت: «ببخشید مثل اینکه قاطی کرده‌اید!» و از منزل دانای دهکده بیرون آمد؛ اما چون حرف‌های بسیاری دربارهٔ دانایی پیرمرد شنیده بود، طبق گفتهٔ او عمل کرد. یک هفته بعد دوباره پیش او رفت و گفت: «دیگر از زندگی ذلّه شده‌ام. از دَرودیوار خانه‌مان پَر مرغ و خروس و پشکل گاو و شلوغی می‌بارد. دانای دهکده گفت: «باشد، نگران نباش. مرغ و خروس‌ها را سر جای قبلی‌شان بفرست.»

هفتهٔ بعد، زن اظهار داشت که اوضاع تاحدودی بهتر شده است، اما هنوز هم قاراشمیش است. دانای دهکده گفت: «باشد، حالا گاو را بیرون کن. این، مشکل شما را حل خواهد کرد.»



همین‌طور هم شد. زن، شوهر، فرزندان و والدین شوهر همگی در نبود مرغ‌ها و خروس‌ها و گاو، در سلامتی و آرامش به زندگی خود ادامه دادند.

دانای سرنوشت‌ساز می‌خواست با این ترفند به آن خانواده بیاموزد:

همه‌چیز نسبی است و بعضی مواقع فراموش می کنیم که چقدر ثروتمندیم.

Paradox of Our Times

تناقض‌های زمانهٔ ما

Today we have bigger houses and smaller families; more conveniences, but less time.

امروزه خانه‌های بزرگ‌تر داریم؛ اما خانواده‌های کوچک‌تر داریم. امروز راحتی بیشتر، اما زمان کمتر داریم.

We have more degrees, but less common sense; more knowledge, but less judgment.

مدارک تحصیلی عالی‌تر داریم؛ اما درک عمومی، کمتر شده است. آگاهی بیشتر داریم؛ اما قدرت تشخیص، کمتر شده است.

We have more experts, but more problems; more medicine, but less wellness.

متخصصان بیشتری داریم؛ اما مشکلات بیشتر شده است. داروهای بیشتری داریم؛ اما سلامتی کمتر شده است.

We spend too recklessly, laugh too little, drive too fast, get to angry too quickly, stay up too late, get up too tired, read too little, watch TV too often, and pray too seldom.

بدون ملاحظه، ایام را می گذرانیم. خیلی کم می‌خندیم. خیلی تند رَانندگی می کنیم. خیلی زود عصبانی می‌شویم. تا دیروقت بیدار می‌مانیم. خیلی خسته از خواب برمی‌خیزیم. خیلی کم مطالعه می کنیم. اغلب اوقات تلویزیون نگاه می کنیم. به‌ندرت دعا می کنیم.

We have multiplied our possessions, but reduced our values. We talk too much, love too little and lie too often.

چندین برابر ثروت داریم؛ اما ارزش‌هایمان کمتر شده است. زیاد صحبت می کنیم؛ اما به‌اندازهٔ کافی دوست نمی‌داریم و خیلی دروغ می گوییم.

We've learned how to make a living, but not a life; we've added years to life, not life to years.

زندگی‌ساختن را یاد گرفته‌ایم؛ اما زندگی کردن را نه. به‌جای اینکه زندگی را به سال‌های عمرمان بیافزاییم، سال‌های عمر را به زندگی افزوده‌ایم.

We have taller buildings, but shorter tempers; wider freeways, but narrower viewpoints.

ساختمان‌ها بلندتر، اما طبعمان کوتاه‌تر شده است. بزرگ‌راه‌ها پهن‌تر، اما دیدگاه‌ها تنگ‌تر شده است.

We spend more, but have less; we buy more, but enjoy it less.

بیشتر خرج می کنیم؛ اما کمتر داریم. بیشتر می‌خریم؛ اما کمتر لذت می‌بریم.

We've been all the way to the moon and back, but have trouble crossing the street to meet the new neighbor.

ما تا ماه رفته و برگشته‌ایم؛ اما قادر نیستیم برای ملاقات همسایهٔ جدیدمان از این‌سوی خیابان به آن‌سو برویم.

We've conquered outer space, but not inner space. We've split the atom, but not our prejudice.

فضای بیرون را فتح کرده‌ایم؛ اما فضای درونمان را خیر. ما اتم را شکافته‌ایم؛ اما تعصب خود را نه.

We write more, but learn less; plan more ,but accomplish less.

بیشتر می‌نویسیم؛ اما کمتر یاد می گیریم. بیشتر برنامه می‌ریزیم؛ اما کمتر به انجام می‌رسانیم.

We've learned to rush, but not to wait; we have higher incomes, but lower morals.

عجله‌کردن را آموخته‌ایم؛ اما صبرکردن را یاد نگرفته‌ایم. درآمدهاییمان بیشتر شده است؛ اما اصول اخلاقی ضعیف‌تری داریم.

We build more computers to hold more information, to produce more copies, but have less communication. We are long on quantity, but short on quality.

رایانه‌های بیشتری می‌سازیم تا اطلاعات بیشتری نگهداری کنیم، تا رونوشت‌های بیشتری تولید کنیم؛ اما ارتباطات کمتری داریم. کمیتِ بیشتر، اما کیفیت کمتری داریم.

These are the times of fast foods and slow digestion; tall men and short character; steep profits and shallow relationships.

اکنون زمان غذاهای آماده، اما دیرهضم است. مردان بلندقامت شده‌اند؛ اما شخصیت‌ها پَست است. سودها کلان شده است؛ اما روابط سطحی است.

More leisure and less fun; more kinds of food, but less nutrition;two incomes, but more divorce; fancier houses, but broken homes.

فرصت بیشتر شده است؛ اما تفریح کمتر است. تنوع غذا بیشتر شده است؛ اما تغذیه ناسالم‌تر است. درآمد بیشتر شده است؛ اما طلاق هم بیشتر است. منازل رؤیایی است؛ اما خانواده‌ها از هم پاشیده است.

That's why I propose, that as of today,you do not keep anything for a special occasion,because every day that you live is a special occasion.

بدین‌دلیل است که پیشنهاد می‌کنم از امروز هیچ‌چیز را برای موقعیت‌های خاص نگذارید؛ زیرا هر روز زندگی، موقعیتی خاص است.

Search for knowledge, read more, sit on your front porch and admire the view without paying attention to your needs.

در جست‌وجوی دانش باشید. بیشتر بخوانید. در ایوان بنشینید و منظره‌ای را تحسین کنید؛ بی‌آنکه به نیازهایتان توجهی بکنید.

Spend more time with your family and friends, eat your favorite foods, and visit the places you love.

زمان بیشتری را با خانواده و دوستانتان بگذرانید. غذایی بخورید که به آن علاقه‌مند هستید. جاهایی را ببینید که دوست دارید.

Life is a chain of moment of enjoyment, not only about survival.

زندگی فقط حفظ بقا نیست؛ بلکه زنجیره‌ای از لحظه‌های لذت‌بخش است.

Use your crystal goblets. Do not save your best perfume, and use it every time you feel you want it.

از جام کریستال خود استفاده کنید. بهترین عطرتان را برای روز مبادا نگه ندارید. هر لحظه که دوست دارید، از آن استفاده کنید.

Remove from your vocabulary phrases like "one of these days" and "someday". Let's write that letter we thought of writing "one of these days".

عباراتی مانند «یکی از این روزها» و «روزی» را از فرهنگ لغت خود خارج کنید. بیایید نامه‌ای را که قصد داشتیم «یکی از این روزها» بنویسیم، همین امروز بنویسیم.

Let's tell our families and friends how much we love them. Do not delay anything that adds laughter and joy to your life.

بیایید به خانواده و دوستانمان بگوییم که چقدر آن‌ها را دوست داریم. آنچه به خنده و شادی شما می‌افزاید، به تأخیر نیندازید.

Every day, every hour, and every minute is special. And you don't know if it will be your last.

هر روز و هر ساعت و هر دقیقه، خاص است و شما نمی‌دانید که آن آخرین لحظه است یا نه.

If you're too busy to take the time to send this message to someone you love, and you tell yourself you will send it "one of these days". Just think..."One of these days", you may not be here to send it!

اگر آن‌قدر گرفتارید که وقت ندارید این پیغام را برای کسانی بفرستید که دوستشان دارید، اگر به خودتان می گویید که «یکی از این روزها» آن را خواهم فرستاد، فقط فکر کنید «یکی از این روزها» ممکن است اینجا نباشید که آن را بفرستید.



گوردن آلپورت
روان‌شناس آمریکایی
۱۹۶۷-۱۸۹۷

نمی‌توانیم کاری کنیم که مرغان غم بالای سر ما پرواز نکنند؛ اما می‌توانیم نگذاریم که روی سر ما آشیانه بسازند. (ضرب‌المثل چینی)

راز شادابی و آرامش چیست؟

شادابی، نشاط، لذت‌بردن از زندگی و هدفمندی، مستلزم داشتنِ شخصیت سالم است. ازطریق آشنایی با معیارهای سلامت روانی و تطابق آن با ویژگی‌های شخصی و همچنین تعامل با دیگران و محیط، اندکی می‌توانیم عوامل آسیب‌زننده به شخصیت سالم را شناسایی و با اصلاح آن‌ها، برای کسب شخصیت سالم تلاش کنیم.

سلامت روانی و جسمانی خواست همهٔ انسان‌هاست. برای تعاملات سالم انسانی، همه در تلاشیم تا شخصیت‌های سالمی در زندگی داشته باشیم؛ اما تاکنون اندیشیده‌اید که چه فردی از شخصیت سالم بهره‌مند است؟

گوردن آلپورت از نخستین روان‌شناسانی بود که توجه خود را به شخصیت سالم معطوف کرد. ازنظر وی، افراد سالم در سطح معقول و آگاه عمل می‌کنند. **آن‌ها از قید و بندهای گذشته آزادند**، از نیروهایی که هدایتشان می‌کنند کاملاً آگاه‌اند و می‌توانند بر آن‌ها چیره شوند.

راهنمای اشخاص بالغ، زمان حال و هدف‌ها و انتظارهایی است که از آینده دارند. جنبهٔ بنیادی شخصیت آدمی را مقاصد سنجیده و آگاهانه یا همان امیدها و آرزوهای او تشکیل می‌دهد.

این هدف‌ها، انگیزهٔ شخصیت سالم قرار می‌گیرد و بهترین راهنما برای فهم رفتار کنونی انسان است. وجود آدمی بر داشتن هدف‌های دراز مدت استوار است. همین ویژگی انسان را از حیوان، کودک را از سالمند و در اکثر موقعیت‌ها شخصیت سالم را از بیمار متمایز می‌کند.

ازنظر آلپورت، انسان‌های سالم نیاز مداومی به تنوع و احساس و درگیری تازه دارند. کارهای روزمره و عادی را کنار می‌گذارند و درجست‌وجوی تجربه‌های تازه هستند. ماجراجو هستند. خطر می‌کنند و چیزهای تازه کشف می‌کنند.

همهٔ این فعالیت‌ها تنش ایجاد می‌کند؛ ولی در هر صورت، تنها از راه تجربه‌ها و خطرهای تنش‌زاست که بشر می‌تواند رشد کند. نگاه شخص سالم به آینده او را پیش می‌راند و این نگرش با هدف‌های خاص خود، شخصیت را یگانه می‌سازد و سبب افزایش میزان تنش او می‌شود.

از دیدگاه آلپورت، گسترش مفهوم خود، ارتباط صمیمانهٔ خود با دیگران، امنیت عاطفی، ادارک واقع‌بینانه، مهارت‌ها و وظایف، عینیت‌بخشیدن به خود و فلسفهٔ یگانهٔ سازندگی، هفت معیار شخصیت سالم است.
ازسوی دیگر، **اریک فروم** معتقد است که به‌سبب اهمیت نیروهای اجتماعی و فرهنگی برای درک یکایک اعضای جامعه، باید ساختار آن جامعه در گذشته و حال تجزیه‌وتحلیل شود.
بنابراین شناسایی ماهیت جامعه، کلید درک شخصیت متغیر انسان است. شخصیت، خواه سالم یا ناسالم، به فرهنگ بستگی دارد. فرهنگ مانع یا حامی رشد و تکامل مثبت انسان است.
فروم شخصیت انسان را بیشتر محصول فرهنگ می‌داند. ازنظر وی، سلامت روان به این بستگی دارد که جامعه تا چه اندازه نیازهای اساسی افرادش را برآورده می‌کند؛ نه‌اینکه فرد تا چه حد خود را با جامعه سازگار می‌کند.
درنتیجه، سلامت روان بیش‌ازآنکه امری فردی باشد، مسئله‌ای اجتماعی است. جامعهٔ ناسالم در بین اعضای خود، دشمنی و بدگمانی و بی‌اعتمادی می‌آفریند و مانع رشد کامل آن‌ها می‌شود.
درمقابل، جامعهٔ سالم به اعضای خود امکان می‌دهد به یکدیگر عشق بورزند و کارآمد و خلاق باشند و قوهٔ تعقل و عینیت خود را بارور و نیرومند سازند.
ازنظر **مزلو** نیز که روان‌شناسی انسانگرا است، شخص سالم درحال خودشکوفایی یا تحقق ذات است. او شخصی است که شایستگی بودن و شدن را دارد. او درک درستی از واقعیت ذهن خود دارد، به تجربه‌ها و افکار و اطلاعات

جدید می‌اندیشد، وحدت شخصیت دارد و هویت راسخ خود را می‌شناسد و بر آن اساس رفتار می‌کند.

مزلو توانایی گسترش روابط صمیمانه و خلاقیت و برخورداری از رفتار اخلاقی مبتنی‌بر اصول معنوی را از ویژگی‌های شخصیت سالم می‌داند. او معتقد است افرادی که خواستار خودشکوفایی هستند، به‌نوبهٔ خود نیازهای سطوح پایین‌ترشان را برآورده می‌سازند. نیازهای سطح پایین یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، تعلق، محبت و احترام. آنان دچار بیمارهای روانی نیستند. آنان الگوهای بلوغ و پختگی و سلامتی هستند. آن‌ها با بیشترین استفاده از همهٔ استعدادها و توانایی‌هایشان، خویشتن را فعلیت و تحقق می‌بخشند. می‌دانند چه هستند، کیستند و کجا می‌روند.

به‌اعتقاد وی، جوانان نمی‌توانند کاملاً خواستار تحقق خود باشند. آنان احساس هویت نیرومند و استقلال ندارند و به رابطهٔ عاشقانهٔ پایدار نرسیده‌اند؛ اما می‌توانند به‌سوی تحقق خود پیش بروند و ویژگی‌هایی نشان دهند که حاکی از توجه به بلوغ و سلامت روان باشد.

مزلو، ویژگی دیگر افراد خودشکوفا را این‌گونه مطرح می‌کند: ادراک صحیح از واقعیت عینی، شناخت عینی از موضوع‌ها و اشخاص اطراف خود، همان‌گونه که وجود دارند و تشخیص‌دادن ریاکاری و نادرستی.

شخصیت‌های ناسالم، جهان را با قالب ذهنی خویش درک می‌کنند و می‌خواهند به‌زور، آن را به‌شکل ترس‌ها و نیازها و ارزش‌های خود درآورند.

ازسوی دیگر، روان‌شناسان شناخت‌گرا، بر این باورند که شخص سَالم، رویدادهای محیط را با استفاده از روش‌هایی

تعبیر و تفسیر می‌کند که به احساس خوب یا امید می‌انجامد. این تفاسیر او را قادر می‌سازد تا برای حل مسائل زندگی خود، مهارت‌های خاصی را به کار برد.

وین وداير بحثی را با این عنوان مطرح می‌کند: «تصویر اشخاصی که ضعف‌های شخصیت خویش را از بین برده‌اند.» او معتقد است که این اشخاص همه‌چیز زندگی را دوست دارند؛ از انجام‌دادن هیچ کاری ناراحت نمی‌شوند؛ اوقات خود را با شِکوه و شکایت یا آرزوی اینکه اوضاع طور دیگری باشد، تلف نمی‌کنند؛ در زندگی احساس شور و هیجان دارند؛ خواست و توقعشان از زندگی تاحدی است که دستیابی به آن برایشان امکان داشته باشد.

وقتی دیگران نزدیک چنین افرادی هستند، در وجود آنان هیچ‌گونه ناله و شکایت یا حتی آه‌های افسوس‌بار نمی‌بینند. در مهمانی‌ها یا در تنهایی، به‌سادگی با خود را آنچه در اطرافشان قرار دارد، سرگرم می‌کنند.

تظاهر به لذت‌بردن نمی‌کنند؛ بلکه هر آنچه هست، به‌طور خردمندانه می‌پذیرند و توانایی شگفت‌انگیز در لذت‌بردن از واقعیات دارند.

اگر لازم باشد که اوضاع و موقعیتی عوض شود، برای تغییر آن سعی می‌کنند و از این تلاش لذت می‌برند. به‌راستی دوستدار زندگی هستند و تاحدِ امکان از آن بهره می‌گیرند.

نگرش کارل راجرز به الگوی شخصیت سالم، تصویر خوش‌بینانه‌ای از طبیعت انسان عرضه می‌کند. مضمون عمدهٔ این نگرش این است که شخص باید فقط بر تجربه‌ای متکی باشد که خود از جهان دارد؛ چراکه این تجربه یگانه واقعیتی است که هر فرد می‌تواند بشناسد.



کارل راجرز
روان‌شناس آمریکایی
۱۹۸۷-۱۹۰۲

به‌اعتقاد وی، ادراک آگاهانه از خویشتن و دنیای اطراف، شخص را هدایت می کند، نه نیروی ناآگاهی که در اختیار او و به فرمان او نیست.
تجربهٔ هوشیارانه و آگاهانه، زیربنای عاطفی انسان را می‌سازد. برای شخصیت سالم، اهمیت زمان حال و چگونگی ادراک آن، بیش از زمان گذشته است.
البته نباید منکر تأثیرگذاری رویدادهای گذشته برشیوهٔ نگرش کنونی شد؛ زیرا رویدادها در میزان سلامت روانی انسان‌ها مؤثر واقع می‌شود؛ اما تأکید عمده بر رویدادهای کنونی است، نه آنچه در گذشته پیش آمده است.
راجرز برای شخصیت سالم از خودپنداری مثبت و سالم سخن به میان می آورد. او پذیرش احساسات، عزت نفس، ارتباط خوب با دیگران، زندگی کامل در زمان حال، یادگیری چگونه‌آموختن، داشتن ذهن باز در افکار خود، توانایی تصمیم گیری مستقل و خلاقیت را از خصایص شخص سالم برمی‌شمارد.
معیارهای سلامت روانی براساس نظر کارشناسان سازمان جهانی بهداشت، این گونه است: سلامتی نه فقط به نداشتن بیماری و نقص عضو، بلکه به حالت رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی اطلاق می‌شود. در این تعریف، سلامت روانی یکی از معیارهای تعیین کنندهٔ سلامت عمومی شناخته می‌شود.
فردی که از سلامت روانی برخوردار است، ضمن احساس راحتی و آسایش، قادر است در اجتماع به‌راحتی و بی‌اشکال به فعالیت بپردازد. ویژگی‌های شخصیِ وی در آن اَجتماع، موجب خشنودی و رضایت خودش و

دیگران است.
سلامت روانی و بدنی، لازم و ملزوم‌اند.
متخصصان علوم تغذیه و پژوهشگران تناسب فیزیکی، بین سلامت روان و بدن با کیفیت تغذیه و میزان تحریک جسمی، ارتباط معناداری یافته‌اند.
مطالعات زیستی شیمیایی مغز انسان، نشان می‌دهد که سلامت روان و ذهن، احتمالاً به منظم و متعادل‌بودن فعالیت‌های الکتروشیمیایی در سلول‌های مغزی و دستگاه‌های عصبی بستگی دارد.
به‌سختی می‌توان کسی را یافت که متعادل و منطقی و آگاه به اعمال خود باشد. هر فرد در دوره‌هایی از زندگی خود ویژگی‌هایی از قبیل شیدایی، افسردگی، اجتماعی‌بودن، بیگانگی، جست‌وخیز و انفعالی‌بودن دارد. بنابراین به‌شکلی، رفتارهای غیرمنطقی را تجربه می‌کند.
تفاوت رفتارهای عادی و غیرعادی، امری رتبه‌ای و درجه‌بندی‌شده است. برخی از مردم بیش از دیگران غیرمنطقی هستند. بعضی دیگر چنان غیرمنطقی هستند که در سازگارشدن با زندگی به کمک نیاز دارند.
همچنین فرانکل ارادهٔ معطوف به معنا را ملاک سلامت روان می‌داند.
او نظریهٔ معنادرمانی را برای درمان کسانی معرفی می‌کند که زندگی‌شان بدون معناست. در این نظریه، طبیعت انسان بر سه محور استوار است: آزادی اراده، ارادهٔ معطوف به معنا و معنای زندگی. او معتقد است باآنکه زندگی ما از



ویکتور فرانکل
بنیان‌گذار مکتب معنادرمانی
۱۹۹۷-۱۹۰۰

موقعیت‌های بیرونی معینی متأثر است، در انتخاب واکنش‌های خود دربرابر این اوضاع و موقعیت‌ها آزاد هستیم.
ارادهٔ معطوف به معنا و معنای زندگی، به نیاز مداوم انسان برمی‌گردد؛ جست‌وجو نه برای خویشتن، بلکه برای معنایی که به هستی ما معنا می‌بخشد.
هرچه بتوانیم از خود فراتر رویم و خود را در راه چیزی یا کسی ایثار کنیم، انسان‌تر می‌شویم. مجذوب شخص یا چیزی فراسوی خود شدن، معیار نهایی رشد و پرورش شخصیت سالم است.
به‌اعتقاد فرانکل، جوهر وجود انسان را سه عامل معنویت و آزادی و مسئولیت تشکیل می‌دهد.
برای دسترسی به سلامت روانی باید بپذیریم که در رفتار خود، آزادیِ انتخاب داریم. باید این آزادی را به کار ببریم؛ چون مسئولیت انتخاب نیز با خود ماست.
بنابراین داشتن سلامت روانی یا نداشتن آن، به‌مقدار زیادی ناشی از تجارب موفق و ناموفق در دوران تحصیل و واکنش‌های معلمان و والدین به افراد است.
زمانی که شخصیت کودک شکل نگرفته است، سال‌های نخست زندگی تحصیلی خود را آغاز می‌کند. او در مسیر رشد و بالندگی قرار می‌گیرد و در بهترین سال‌های عمر خود، با عوامل مختلف مؤثر بر تحول شناختی و عاطفی و اجتماعی به کنش متقابل می‌پردازد. نتیجه‌اش هم همان چیزی است که به‌صورت جوانی هجده یا نوزده‌ساله به جامعه تحویل داده می‌شود.

حال چنانچه این فرد با ویژگی‌های شخصیت سالم آشنا باشد و برای کسب آن‌ها تلاش کند، زندگی سرشار از امید، شادی، آرامش و همراه با موفقیت خواهد داشت.

متاسفانه از منبع اصلی(نویسنده و مترجم این مقاله اطلاعاتی در دست نیست).

آسودگی نتیجهٔ ترک علایق است. (صائب شیرازی)

آرزوهایی که حرام شدند

جادوگری که روی درخت انجیر زندگی می‌کرد، به لستر گفت: «آرزویی کن تا برآورده کنم.» لستر هم با زرنگی آرزو کرد ۲ آرزوی دیگر داشته باشد. بعد با هرکدام از این دو آرزو، آرزو کرد ۳ آرزوی دیگر داشته باشد. آرزوهایش شد ۶ آرزو. با هرکدام از این ۶ آرزو، سه آرزوی دیگر خواست و... از هر آرزویش برای خواستن آرزویی دیگر استفاده کرد. تاوقتی‌که تعداد آرزوهایش رسید به ۵میلیارد و ۷میلیون و ۱۸هزار و ۳۴ آرزو! بعد آرزوهایش را پهن کرد روی زمین و مشغول شد: کف می‌زد، می‌رقصید، جست‌وخیز می‌کرد، آواز می‌خواند و برای داشتن آرزوهای بیشتر و بیشتر آرزو می‌کرد. این درحالی بود که دیگران می‌خندیدند و گریه می‌کردند و عشق می‌ورزیدند و محبت می‌کردند. لستر وسط آرزوهایش نشست و آن‌قدر آن‌ها را روی هم ریخت تا مثل تپه‌ای از طلا شد.

بعد شمردن را آغاز کرد. آن‌قدر شمرد تا پیر شد. شبی پیدایش کردند، درحالی‌که مرده بود و آرزوهایش دور و برش تلنبار شده بود. آرزوهایش را شمردند. حتی یکی از آن‌ها هم کم نشده بود. همه نو بودند و برق می‌زدند. بفرمایید چند تا بردارید! اما به یاد لستر هم باشید که در دنیای سیب‌ها و بوسه‌ها و کفش‌ها، همهٔ آرزوهایش را با خواستن آرزوهای بیشتر حرام کرد!

شل سیلوراستاین



ثروتمند کسی نیست که بیشترین‌ها را دارد؛ بلکه کسی است که به کمترین‌ها نیاز دارد.

طمع

لئو تولستوی داستانی دارد که نه‌تنها در نوع خود بی‌نظیر است، بلکه بسیار آموزنده است. داستان کشاورزی است که به آنچه داشت، قانع نبود و همیشه بیشتر می‌خواست.

روزی پیشنهادی بی‌سابقه‌ای به او شد. او می‌توانست در مقابل هزار روبل، هراندازه زمینی را از آن خود سازد که در عرض یک روز قادر به دورزدن آن بود.

تنها شرط پیشنهاد این بود که کشاورز باید تا غروب آفتاب به نقطهٔ آغاز باز گردد. او سپیده‌دم روز بعد با گام‌های تندوتیز، حرکتش را آغاز کرد. وسط روز، بسیار خسته شد؛ اما همچنان به راه خود ادامه داد و زمین‌های بیشتری را زیر پا گذاشت. بعدازظهر متوجه شد حرص و آز سبب شده است تا فاصله‌اش از نقطهٔ آغاز بسیار زیاد شود. به‌همین‌علت بر سرعت گام‌های خود افزود.

او با پایین‌آمدن خورشید، دویدن را شروع کرد؛ چون خوب می‌دانست که درصورت بازنگشتن به نقطهٔ آغاز،

پیشنهاد را می‌بازد و دیگر فرصت آن را پیدا نمی کند که صاحب زمینی بزرگ شود.
چیزی به پنهان‌شدن خورشید در پشت کوه‌ها نمانده بود که سر و کلهٔ کشاورز در نزدیکی‌های خط آغاز پیدا شد.
او با نفس‌های بریده و قلبی که به‌شدت می‌تپید، آخرین رمق خود را جمع کرد و قبل از غروب، تلوتلوخوران خود را به نقطهٔ آغاز رساند؛ ولی لحظاتی بعد، از حال رفت و نقش بر زمین شد و مرد.
خدمتکارانش قبری برای او ساختند که طول آن کمتر از دو متر و عرض آن کمتر از یک متر بود.
عنوان داستان تولستوی این است: **انسان به چه مقدار زمین نیاز دارد؟**

وقتی مردم از کسی تعریف می کنند، کمتر کسی باور می کند؛ ولی وقتی از کسی بدگویی می کنند، همه باورشان می‌شود.

شخصیت عصبی زمانهٔ ما

مردی پارچه‌ای نزد خیاط برد تا برایش پیراهنی دلخواه بدوزد. او به خیاط گفت: «سابقهٔ خیاط‌جماعت حاکی از بدقولی است. فردا به من نگویی: سوزنم گم شدهَ بود و نتوانستم پیراهنت را به‌موقع آماده کنم. فردا به من نگویی: دکمهٔ مناسب پیدا نشد و نتوانستم پیراهنت را به‌موقع آماده کنم. فردا به من نگویی: اُتویم سوخت و نتوانستم پیراهنت را به موقع آماده کنم. فردا به من نگویی: نخ خوب و همرنگ پیدا نکردم و نتوانستم پیراهنت را به‌موقع آماده کنم. فردا به من نگویی: مریض شدم و نتوانستم پیراهنت را به‌موقع آماده کنم. فردا به من نگویی: برق مغازه‌ام قطع شد و نتوانستم پیراهنت را به موقع آماده کنم. فردا به من نگویی: اندازه‌ات را گم کردم و نتوانستم پیراهنت را به‌موقع آماده کنم.»

مرد پس از همهٔ این حرف‌ها، عصبانی و برافروخته شد و گفت: «اصلاً نمی‌خواهم برایم پیراهن بدوزی، یالّا پارچه‌ام را پس بده.»

و اما خیاط، بازهم هیچ نگفت.



فصل سوم

زندگی، انسان، عشق و ارتباط

کوچک باش و عاشق که عشق خود می‌داند آیین بزرگ کردنت را.

پیرمرد وسالک

پیرمردی بر قاطری نشسته بود و از بیابانی می‌گذشت. سالکی را بدید که پیاده می‌رود. پرسید:

- ای مرد به کجا رهسپاری؟

- به دهی که گویند مردمش خدانشناس‌اند و کینه و عداوت می‌ورزند و زنان خود را از ارث محروم می‌کنند.

- به خوب جایی می‌روی.

- چرا؟

- من از مردم آن دیارم. دیری است چشم‌انتظارم تا کسی بیاید و این مردم را هدایت کند.

- پس آنچه گویند، راست باشد؟

- تا راست چه باشد.

- آن کلام که بر واقعیتی صدق کند.

- در آن دیار، کسی را شناسی که در آنجا منزل کنی؟

- نه.

- مردمانی چنین بدسیرت چگونه تو را میزبان باشند؟

- ندانم.

- چندی مهمان ما باش. باغی دارم و دیری است که با دخترم روزگار می‌گذرانم.

- خداوند تو را عزت دهد؛ اما نیک آن است که به میان مردمان کج‌کردار روم و به کار خود رسم.

- ای کوکب هدایت، شبی در منزل ما بیتوته کن تا خودت را باز یابی و دیگران را هم باز سازی.

- برای رسیدن شتاب دارم.

- نقل است شیخی از آن‌رو که خلایق را زودتر به جنت رساند، آنان را ترکه می‌زد تا هدایت شوند. ترسم که تو نیز با مردم این دیار کج‌کردار آن کنی که شیخ کرد.



- ندانم که مردم با ترکه به جنت بروند یا نه.
- پس تأمل کن. خلایق با خدای خود سرانجام بهَ راه آیند.
پیرمرد و سالک به باغ رسیدند و از دروازهٔ باغ گذر کردند. سالک گفت:
- حقا که اینجا جنت زمین است. آن چشمه و آن پرندگان به‌غایت مسرت‌بخش‌اند.
- بر آن تخت بنشین تا دخترم ما را میزبان باشد.
دختر با شال و دستاری سبز آمد و تُنگی شربت بیاورد و نزد مهمان بنهاد. سالک در او خیره بماند و در لحظه دل باخت. شب را آنجا بیتوته کرد و سحرگاهان به‌قصد گزاردن نماز برخاست. پیرمرد گفت:
- با آن شتابی که برای هدایت خلق داری، پندارم که امروز رهسپاری.
- اگر مجالی باشد، امروز را مهمان تو باشم.
- تأمل در احوال آدمیان راه نجات خلایق است. این گونه کن.
سالک در باغ قدمی بزد و کنار چشمه برفت. پرنده‌ها را نیک نگریست و دختر، او را میزبان بود. طعامی لذیذ بدو داد و گاه با او هم کلام شد. دختر از احوال مردم و دین خدا نیک آگاه بود و سالک از او غرق در حیرت شد. روز دگر سالک نماز گزارد و در باغ قدم زد.
پیرمرد او را بدید و گفت: «لابد به اندیشه‌ای که رهسپار رسالت خود بشوی.»
سالک چندی به فکر فرو رفت و گفت:
- عقل فرمان رفتن می‌دهد اما دل اطاعت نکند.
- به فرمان دل روزی دگر بمان تا کار عقل نیز سرانجام گیرد.
سالک روزی دگر بماند. پیرمرد بگفت:
- لابد امروز خواهی رفت. افسوس که ما را تنها خواهی گذاشت.

- ندانم خواهم رفت یا نه؛ اما عقل به سرانجام رسیده است. ای پیرمرد، من دلباخته و خواستگار دخترت هستم.
- بااینکه این‌هم فرمان دل است؛ اما بخردانه پاسخ گویم.
- بر شنیدن بی‌تابم.
- دخترم را تزویج خواهم کرد به‌شرطی.
- هرچه باشد، گردن نهم.
- به ده بروی و آن خلایق کج کردار را به راه راست گردانی تا خدا از تو و ما خشنود شود.
- این کار بسی دشوار باشد.
- اول بار که تو را دیدم، این کار سهل می‌نمود.
- آن زمان من رسالت خود را انجام می‌دادم. اگر خلایق به راه راست می‌شدند و اگر نمی‌شدند، من کار خویشتن را تمام کرده بودم.
- پس تو را رسالتی نبود و در پی کار خود بودی!
- آری.
- اینک که با دل سخن گویی، فقط یک کج کردار را هدایت کن و بازگرد. آن‌گاه دخترم از آنِ تو.
- آن یک نفر را من برگزینم یا تو؟
- پیرمردی است رباخوار که در گذر، دکان محقری دارد و در میان مردم کج کردار، شهره است.
- پیرمردی که عمری بدین صفت بوده است و به گناه خود اصرار دارد، چگونه با دَم سرد من راست گردد؟
- تو برای هدایت خلقی می‌رفتی!
- آن زمان رسم عاشقی نبود.
- نیک گفتی. اینک که شرط عاشقی است، برو به آن دیار و در احوال مردم نیک نظر کن. می‌خواهم بدانم چه

دیده و چه شنیده‌ای.

- همان کنم که تو گویی.

سالک رفت. به آن دیار که رسید، از مردی سراغ آن پیرمرد را گرفت.

- این سؤال را از کسی دیگر مپرس.

- چرا؟

- دیری است که توبه کرده و از خلایق حلالیت طلبیده و همهٔ ثروت خود را به فقرا داده است. اکنون نیز با دخترش در باغی روزگار می‌گذراند.

- شنیده‌ام که مردم این دیار کج کردارند.

- تازه به این دیار آمده‌ام. آنچه تو گویی ندانم. خود در احوال مردم نظاره کن.

سالک در احوال مردم بسیار نظاره کرد. هرآن‌کس که دید، خوب دید و هر آنچه دید، زیبا بود. برگشت و دست پیرمرد را بوسید. پیرمرد بپرسید: «چه دیدی؟»

- خلایق سر به کار خود دارند و با خدای خود در عبادت.

- وقتی با دلی پُرعشق در مردم بنگری، آنان را آن‌گونه می‌بینی که هستند؛ نه آن‌گونه که خود خواهی.

شیطان و مرد نمازگزار

مردی صبح زود از خواب بیدار شد تا نمازش را در مسجد بخواند. لباس پوشید و راهی شد. در راه مسجد، زمین خورد و لباس‌هایش کثیف شد. بلند شد و خودش را پاک کرد و به خانه برگشت.

لباس‌هایش را عوض کرد و دوباره راهی شد؛ اما در همان نقطه مجدداً زمین خورد. دوباره بلند شد، خودش را پاک کرد و به خانه برگشت. یک بار دیگر لباس‌هایش را عوض کرد و راهی خانهٔ خدا شد. در راه مسجد، با مردی که چراغ در دست داشت، برخورد کرد و نامش را پرسید. مرد پاسخ داد: «من دیدم شما در راه مسجد دو بار به زمین افتادید. برای همین چراغ آوردم تا بتوانم راهتان را روشن کنم.»

این را که شنید، از او فراوان تشکر کرد و هر دو راهشان را به‌طرف مسجد ادامه دادند. به مسجد که رسیدند، مرد از فرد چراغ‌به‌دست درخواست کرد تا به مسجد وارد شود و با او نماز بخواند. مرد از رفتن به داخل مسجد خودداری می‌کرد.

مرد درخواستش را دوباره تکرار کرد و همان جواب را شنید. وقتی پرسید که چرا نمی‌خواهد وارد مسجد شود، مرد پاسخ داد: «من شیطان هستم.» مرد با شنیدن این جواب جا خورد.

شیطان: «من تو را در راه مسجد دیدم و باعث زمین‌خوردنت شدم. تو به خانه رفتی و خود را تمیز کردی. وقتی به راه مسجد برگشتی، خدا همهٔ گناهانت را بخشید. برای بار دوم هم زمین‌خوردنت تو را تشویق به ماندن در خانه نکرد و دوباره به راه مسجد برگشتی. به‌همین‌دلیل، خدا همهٔ گناهان خانواده‌ات را بخشید. من ترسیدم که اگر یک بار دیگر باعث زمین‌خوردنت شوم، خدا گناهان افراد دهکده‌تانَ را هم ببخشد. بنابراین، تو را کمک کردم تا سالم به مسجد برسی.»

وقتی قصد انجام‌دادن کار خیری دارید، آن را به تعَویق نیندازید؛ زیرا هرگز نمی‌دانید در مواجهه با سختی‌ها چقدر اجر و پاداش ممکن است دریافت کنید. پارسایی شما می‌تواند خانواده و قومتان را هم به کلی نجات بخشد.

هر کس دو بار می‌میرد: یک بار آن‌گاه که عشق از دلش می‌رود و بار دیگر آن‌گاه که زندگی را بدرود می‌گوید. اما مرگ زندگی، دربرابر مرگ عشق، ناچیز است. (فرانسوا ولتر)

پیشگویی منجم پادشاه

روزی پیشگوی پادشاهی به او گفت که در روز و ساعت مشخصی، بلای عظیمی برایش اتفاق خواهد افتاد. پادشاه از شنیدن این پیشگویی خوش‌حال شد؛ چراکه می‌توانست پیش از وقوع حادثه کاری بکند.

پادشاه به‌سرعت به بهترین معماران کشورش دستور داد هرچه‌زودتر محکم‌ترین قلعه را برایش بسازند. معماران بی‌درنگ و بی‌آنکه سهل‌انگاری و معطلی نشان بدهند، دست‌به‌کار شدند. از مکان‌های مختلف سنگ‌های محکم و بزرگ را به آنجا منتقل کردند و روز و شب به ساختن قلعه پرداختند. سرانجام یک روز پیش از روز مقرر، قلعه آماده شد.

پادشاه از قلعه راضی شد و شرافتمندانه و با خوش‌قولی به همهٔ معماران جایزه داد. سپس ورزیده‌ترین پاسداران خود را در اطراف قلعه گماشت.

پادشاه در آستانهٔ روز حادثه، وارد اتاقی سرّی شد که از همه‌جا مخفی‌تر و ایمن‌تر بود؛ اما پیش‌از‌آنکه کمی احساس راحتی کند، متوجه شد حتی در این اتاق سری هم چند شعاع آفتاب دیده می‌شود.

فوراً به زیردستان خود دستور داد تا هرچه‌زودتر همهٔ شکاف‌های اتاق را پُر کنند تا از ورود حادثه و بلا از این راه‌ها هم جلوگیری شود.

سرانجام پادشاه احساس کرد آسوده‌خاطر شده است؛ چراکه گمان کرد خود را کاملاً از جهان خارج، حتی از نور و هوایش، جدا کرده است؛ اما معلوم بود که پادشاه خیلی زود درَ اتاق بدون هوا خفه می‌شود و می‌میرد. پیشگویی منجم پادشاه به حقیقت پیوسته بود و سرنوشت شوم طبق گفتهٔ او رقم خورده بود.

معنای این داستان را می‌توان به قلب انسان‌ها، ازجمله خود ما، تشبیه کرد.



در دل ما هم قلعهٔ بسیار محکمی وجود دارد. این قلعه با موادی محکم‌تر از سنگ ساخته شده است. این مواد چیزی جز خشم و نفرت، گله و شکایت، خوارشمردن خود، غرور و کبر، شتاب، تعصب و بدبینی و... نیست. با این مواد واقعاً می‌توان قلعهٔ دل را محکم و محکم و محکم‌تر کرد و دیگران را پشت درهای آن گذاشت؛ همان‌طور که این پادشاه عمل کرد.

قلعهٔ قلب ما هرچه محکم‌تر و منفذهایش کمتر باشد، احساس خفگی ما هم شدیدتر خواهد بود.

بگذار عشق خاصیت تو باشد، نه رابطهٔ خاص تو با کسی. (آچاریا)

دایرهٔ زندگی

وقتی کودکی هفت‌ساله بودم، پدربزرگم مرا به برکه‌ای در مزرعه‌ای برد و به من گفت: «سنگی به داخل آب بینداز و به دایره‌هایی نگاه کن که این سنگ ایجاد کرده است.»

سپس از من خواست که خودم را به‌جای آن سنگ تصور کنم. گفت: «تو می‌توانی تعداد زیادی از جلوه‌ها را در زندگی‌ات خلق کنی؛ اما امواجی که از این جلوه‌ها پدید می‌آید، صلح و آرامش تمام مخلوقات را برهم خواهد زد. به خاطر داشته باش که تو دربرابر هرآنچه در دایرهٔ زندگی‌ات قرار می‌دهی، مسئولی و این دایره به‌نوبهٔ خود با بسیاری از دایره‌های دیگر ارتباط خواهد داشت. تو به زندگی در مسیری نیاز داری که اجازه دهد خوبی و منفعت ناشی از دایره‌ات، صلح و آرامش را به دیگران منتقل کند. آن جلوه‌هایی که از عصبانیت و حسادت ناشی می‌شود، همان احساسات را به دیگر دایره‌ها خواهد فرستاد. تو دربرابر هر دوی آن‌ها مسئول هستی.»

این نخستین بار بود که دریافتم صلح یا ناسازگاری درونی هر شخص، در جهان پیرامونش جریان دارد. اگر وجودمان سرشار از نزاع، نفرت، تردید و خشم باشد، هرگز نمی‌توانیم صلح را در جهان برقرار سازیم.

ما احساسات و افکاری را که در درون نگاه داشته‌ایم، از خود ساطع می‌کنیم؛ چه دربارهٔ آن‌ها صحبت کنیم، چه سکوت اختیار کنیم.

هرآنچه درون خویش داریم، به جهان پیرامون ما سرایت می‌کند. خلق زیبایی یا ناسازگاری، با تمامی دایره‌های دیگر زندگی مرتبط است. این فرمول جاودانی را به خاطر بسپاریم: **به هرچیزی که توجه کنیم، رشد و توسعه می‌یابد.**

بیا عاشقی را رعایت کنیم

چرا عاقلان را نصیحت کنیم؟
بیایید از عشق صحبت کنیم
تمام عبادات ما عادت است
به بی‌عادتی کاش عادت کنیم
چه اشکال دارد پس از هر نماز
دو رکعت گلی را عبادت کنیم؟
به‌هنگام نیت برای نماز
به آلاله‌ها قصد قربت کنیم
چه اشکال دارد که در هر قنوت
دمی «بشنو از نی» حکایت کنیم؟
چه اشکال دارد در آیینه‌ها
جمال خدا را زیارت کنیم؟
مگر موج دریا ز دریا جداست؟
چرا بر یکی حکم کثرت کنیم؟
پراکندگی حاصل کثرت است
بیایید تمرین وحدت کنیم
وجود تو چون عین ماهیت است
چرا باز بحث اصالت کنیم؟

اگر عشق خود علت اصلی است
چرا بحث معلول و علت کنیم؟
بیا جیب احساس و اندیشه را
پر از نُقل مهر و محبت کنیم
پر از «گلشن راز»، از «عقل سرخ»
پر از «کیمیای سعادت» کنیم
بیایید تا عین «عین‌القضات»
میان دل و دین قضاوت کنیم
اگر سنت اوست نوآوری
نگاهی هم از نو به سنت کنیم
مگو کهنه شد رسم عهد الست
بیایید تجدید بیعت کنیم
برادر چه شد رسم اخوانیه؟
بیا یاد عهد اخوت کنیم
بگو قافیه سست یا نادرست
همین بس که ما ساده صحبت کنیم
خدایا دلی آفتابی بده
که از باغ گل‌ها حمایت کنیم
رعایت کن آن عاشقی را که گفت
به بی‌عادتی کاش عادت کنیم

قیصر امین‌پور

خانوادهٔ ما، یگانه جایی نیست که در آن متولد شده‌ایم؛ گاهی دستی باز و رویی گشاده نیز ما را متولد می‌کند.

آزمون

لطفاً به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

۱. پنج نفر از ثروتمندترین افراد دنیا را نام ببرید.

۲. ده نفر از آخرین برندگان سیمرغ بلورین بهترین بازیگر در جشنوارهٔ فیلم فجر را نام ببرید.

۳. ده برنده جایزهٔ نوبل را نام ببرید.

۴. پنج نفر از قهرمانان تنیس ویمبلدون را نام ببرید.

۵. پنج نفر از دارندگان پرفروش‌ترین آلبوم‌های موسیقی جهان را نام ببرید.

چطور جواب دادید؟

نکته این است که افراد مورد سوال در رشته کاری خود از بهترین ها هستند اما ما قادر به یادآوری نام همه آنها نیستیم

اما حالا آزمایشی دیگر: ببینید که این‌ها را چگونه جواب خواهید داد:

۱. چند نفر از معلمانتان را نام ببرید که به شما در مدرسه کمک کردند.

۲. سه نفر از دوستان خود را نام ببرید که در مشکلات شما را یاری رساندند.

۳. پنج نفر را نام ببرید که به شما چیز باارزشی یاد دادند.

۴. به چند نفر فکر کنید که در شما برای چیز خاصی احساس شکرگزاری پدید آوردند.

۵. به چند نفر فکر کنید که گذراندن وقت با آن‌ها برای شما لذت‌بخش است.



کسانی که در زندگی شما تأثیرگذار
بودند، کسانی نیستند که عالی‌ترین
مدرک را دارند یا بیشترین ثروت یا
بیشترین جوایز را. آن‌ها به‌طور ساده،
کسانی هستند که بیشترین حمایت و
پشتیبانی را از شما می‌کنند.
پیرمرد به من نگاه کرد و پرسید:

اگر خواستی بدانی چقدر ثروتمندی، هرگز پول‌هایت را نشمار؛ قطره‌ای اشک بریز و دست‌هایی را بشمار که برای پاک کردن اشک‌هایت می‌آیند. این است ثروت واقعی.

چند تا دوست داری؟

«چند تا دوست داری؟»

با خودم گفتم: چرا بگویم ده یا بیست تا؟ جواب دادم: «فقط چند تایی.»

پیرمرد آهسته و به‌سختی برخاست و درحالی که سرش را تکان می‌داد، گفت: «تو آدم خوشبختی هستی که این‌همه دوست داری؛ ولی به آنچه می گویی، خوب فکر کن. خیلی چیزها هست که تو نمی‌دانی. دوست، فقط کسی نیست که به او سلام می کنی. دوست، دستی است که تو را از تاریکی و ناامیدی بیرون می کشد؛ درست وقتی دیگرانی که آن‌ها را دوست می‌نامی، می کوشند تو را به درون ناامیدی و تاریکی بکشانند. دوست حقیقی کسی است که نمی‌تواند تو را رها کند. صدایی است که نام تو را زنده نگه می‌دارد، حتی زمانی که دیگران تو را به فراموشی سپرده‌اند. دوست، بیشتر از همه، قلب است؛ دیواری محکم و قوی در ژرفای قلب انسان‌هاست، جایی که عمیق‌ترین عشق‌ها از آنجا می آید. پس به آنچه می گویم، خوب فکر کن؛ زیرا تمام حرف‌هایم حقیقت است. بهترین دوست کسی است که شانه‌هایش را به تو می‌سپارد. وقتی که تنها هستی، تو را همراهی می کند و در غم‌ها تو را دلگرم می کند. او اعتمادی را به تو می‌بخشد که به‌دنبالش هستی.

وقتی مشکلی داری، آن را حل می کند. هنگامی که به صحبت کردن احتیاج داری، به تو گوش می‌سپارد. بهترین دوستان، عشقی دارند که نمی‌توان توصیف و تصور کرد. فرزندم یک بار دیگر جواب بده: چند تا دوست داری؟»

مرا نگریست و درانتظار پاسخ من ایستاد. با مهربانی گفتم: «اگر خوش‌شانس باشم، فقط یکی و او تو هستی.»

به‌جای تاج گل بزرگی که پس از مرگم برای تابوتم می‌آوری، شاخه‌ای از آن را همین امروز به من هدیه کن.
(شکسپیر)

تو قشنگ‌ترین دختری هستی که تا حالا دیده‌ام

فاصلهٔ دختر تا پیرمرد یک نفر بود. روی نیمکتی چوبی، روبه‌روی آب‌نمایی سنگی نشسته بودند.

پیرمرد از دختر پرسید:	و دختر پاسخ داد:
-غمگینی؟	- نه.
-مطمئنی؟	- نه.
- چرا گریه می کنی؟	- دوستانم من را دوست ندارند.
- چرا؟	-چون قشنگ نیستم.
- قبلاً این را به تو گفته‌اند؟	- نه.
- ولی تو قشنگ‌ترین دختری هستی که من تا حالا دیده‌ام.	- راست می گویی؟
- از ته قلبم، بله.	- ...

دخترک بلند شد. پیرمرد را بوسید و به‌طرف دوستاش دوید؛ شادِ شاد. چند دقیقه بعد، پیرمرد اشک‌هایش را پاک کرد. کیفش را باز کرد و عصای سفیدش را بیرون آورد و رفت.

هر کجا عشق آید و ساکن شود/ هرچه ناممکن بود، ممکن شود/ در جهان هر کار خوب و ماندنیست/ ردپای عشق در او دیدنیست (مجتبی کاشانی)

آدمکش فراری

آدمی را کشته بود.

چند روزی چیزی نخورده و بسیار گرسنه بود. جلوی مغازهٔ میوه‌فروشی ایستاد و به پرتقال‌های بزرگ و تازه خیره شد؛ اما بی‌پول بود. دودل بود که پرتقال را به‌زور از میوه‌فروش بگیرد یا آن را گدایی کند. دستش توی جیبش تیغهٔ چاقو را لمس می‌کرد که به‌یک‌باره پرتقالی را جلوی چمشش دید.

بی‌اختیار چاقو را در جیب خود رها کرد و پرتقال را از دست مرد میوه‌فروش گرفت. میوه‌فروش گفت: «بخور نوش جانت. پول نمی‌خواهم.»

سه روز بعد، آدمکش فراری باز در جلوی دکهٔ میوه‌فروش ظاهر شد. این دفعه بی‌آنکه کلمه‌ای ادا کند، صاحب دکهٔ فوراً چند پرتقال را در دست او گذاشت. فراری دهان خود را باز کرده بود، گویی می‌خواست چیزی بگوید؛ ولی نهایتاً در سکوت پرتقال‌ها را خورد و باشتاب رفت.

آخر شب، صاحب دکهٔ وقتی که بساط خود را جمع می‌کرد، صفحهٔ اول روزنامه‌ای به چشمش خورد. وقتی که عکس توی روزنامه را شناخت، مات و متحیر شد. عکس همان مرد ژنده‌پوش بود که از او پرتقال مجانی می‌گرفت. زیر عکس او با حروف درشت نوشته بودند: «قاتل فراری» برای کسی که او را معرفی کند نیز مبلغی جایزه تعیین کرده بودند.

میوه‌فروش بلافاصله شمارهٔ پلیس را گرفت. پلیس‌ها چند روز متوالی در اطراف دکهٔ در کمین بودند. سه‌چهار روز بعد، مرد جنایت کار دوباره در دکهٔ میوه‌فروشی ظاهر شد؛ با همان لباسی که در عکس روزنامه پوشیده بود.

به اطراف نگاه کرد. گویی متوجه وضعیت غیرعادی شده بود. دکه‌دار و پلیس‌ها با کمال دقت، جنایت کار فراری را زیر نظر داشتند. ناگهان ایستاد و چاقویش را از جیب بیرون آورد و به زمین انداخت. بعد با بالانگه‌داشتن دو دست خود، به‌راحتی وارد حلقهٔ محاصرهٔ پلیس شد و بدون هیچ مقاومتی دستگیرش کردند.

موقعی که او را می‌بردند، زیر گوش میوه‌فروش گفت: «آن روزنامه را من پیش تو گذاشتم. برو پشتش را بخوان.» سپس لبخندزنان و با قیافهٔ کاملاً راضی سوار ماشین پلیس شد.



میوه‌فروش با شتاب آن روزنامه را بیرون آورد و
در صفحهٔ پشتش، چند سطر دست‌نویس را دید
که نوشته بود: «من دیگر از فرار خسته شدم. از
پرتقالت متشکرم. هنگامی که برای پایان‌دادن به
زندگی‌ام تصمیم می گرفتم، نیک‌دلی تو بود که
بر من تأثیر گذاشت. بگذار جایزهٔ پیدا کردن من،
جبران زحمات تو باشد.»

ما آدم‌ها

بعضی از آدم‌ها جلد زرکوب، بعضی جلد ضخیم و بعضی جلد نازک دارند.
بعضی از آدم‌ها با کاغذ کاهی و بعضی با کاغذ سفید و مرغوب چاپ می‌شوند.
بعضی از آدم‌ها ترجمه‌شده هستند. بعضی از آدم‌ها تجدید چاپ می‌شوند. بعضی از آدم‌ها هم فتوکپی آدم‌های دیگرند.
بعضی از آدم‌ها سیاه‌وسفید چاپ می‌شوند و بعضی از آدم‌ها صفحات رنگی دارند.
بعضی از آدم‌ها تیتر و فهرست دارند. روی پیشانی بعضی از آدم‌ها نوشته‌اند: «هرگونه استفاده ممنوع است.»
بعضی از آدم‌ها قیمت روی جلد دارند. بعضی از آدم‌ها با چنددرصد تخفیف به فروش می‌رسند. بعضی از آدم‌ها بعد از فروش پس گرفته نمی‌شوند.
بعضی از آدم‌ها نمایشنامه‌اند و در چند پرده نوشته می‌شوند.
بعضی از آدم‌ها فقط جدول و سرگرمی دارند. بعضی از آدم‌ها معلومات عمومی هستند.
بعضی از آدم‌ها خط‌خوردگی دارند. بعضی از آدم‌ها غلط چاپی دارند.
از روی بعضی آدم‌ها باید مشق نوشت و از روی بعضی آدم‌ها باید جریمه نوشت.
بعضی از آدم‌ها را باید چند بار بخوانیم تا معنای آن‌ها را بفهمیم. بعضی از آدم‌ها را باید نخوانده دور انداخت.

نتیجهٔ زندگی چیزهایی نیست که جمع می‌کنیم؛ بلکه قلب‌هایی است که جذب می‌کنیم.

هدیه

«جان» و همسرش «جنی» در کوچه‌ای مرطوب و سرد زندگی می‌کردند. جان در ادارهٔ راه‌آهن مشغول کارهای تعمیراتی بود و کاری سخت و خسته‌کننده داشت. جنی در بازارِ گل‌فروشی، کارهای متفرقه انجام می‌داد تا کمک‌خرجی برای امرار معاش به‌دست آورد. زندگی آنان فقیرانه در گذر بود؛ اما آنان زوجی عاشق بودند.

روزی جان و جنی با یکدیگر شام می‌خوردند که ناگهان صدای در به گوش رسید. جنی در را باز کرد. پیرمردی که تقریباً یخ زده بود، سبدی در دست داشت و گفت: «خانم، امروز خانه‌ام را به این کوچه انتقال داده‌ام. شما به سبزی تازه نیاز ندارید؟» چشم پیرمرد به دامن کهنهٔ جنی افتاد و احساس یأس در چهره‌اش هویدا شد. اما جنی با لبخند مقداری پول به پیرمرد داد و گفت: «آری، می‌خواهم. این هویج‌ها خیلی تازه هستند.» پیرمرد از لطف جنی تشکر کرد.

جنی در را بست و با صدای آهسته به شوهرش گفت: «پدرم در گذشته به همین شیوه امرار معاش می‌کرد.» روز بعد برف سنگینی بارید. شامگاه، جنی یک کاسه سوپ داغ به دست گرفت و درِ خانهٔ پیرمرد را زد. آنان به‌زودی همسایگان خوب یکدیگر شدند.

شامگاه هر روز، هنگامی که صدای درزدن پیرمرد به گوش می‌رسید، جنی با کاسه‌ای سوپ داغ از آشپزخانه بیرون می‌آمد و از سبزی‌فروش استقبال می‌کرد.

روز کریسمس فرا رسید. جنی به جان گفت: «پیرمرد همسایه هر روز با لباس نازک کار می‌کند. سنش زیاد است و تحمل این روزهای سرد برای او واقعاً سخت است. اجازه دارمَ از مخارج خودمان مقداری پول بردارم و برای او پالتویی پنبه‌ای بدوزم؟» جان با پیشنهاد همسرش موافقت کرد.

یک روز قبل از فرارسیدن کریسمس، جنی لباس را دوخت. وی از بازار گل‌فروشی شاخه‌ای گل سرخ به خانه آورد و همراه پالتو در ساکی کاغذی قرارداد. موقعی که پیرمرد برای خرید بیرون رفته بود، جنی کیف را مقابل درِ خانهٔ پیرمرد گذاشت.

دو ساعت بعد، درِ چوبی خانه‌شان با صدایی آشنا به صدا در آمد. جنی ضمن گفتن «کریسمس مبارک» در را باز کرد؛ اما پیرمرد امروز سبد سبزی در دست نداشت. با خوش‌حالی گفت: «جنی، کریسمس مبارک! همیشه به من کمک کرده‌اید. امروز من فرصتی پیدا کردم تا هدیه‌ای به شما بدهم.» از پشت‌سرش یک ساک کاغذی بیرون آورد و گفت: «نمی‌دانم کدام آدم خیرخواهی این پالتوی پنبه‌ای را مقابل در خانهٔ من گذاشته است. واقعاً لباس زمستانی خوبی است؛ اما من به هوای سرد عادت کرده‌ام. جان همیشه شب‌ها کار می‌کند و این لباس برای او خیلی خوب است.»

با خجالت گل سرخ را به جنی داد و گفت: «این گل سرخ نیز در همان ساک کاغذی گذاشته شده بود. مقداری آب روی آن پاشیدم. این گل مانند تو زیبا و تازه است.»

اگر می‌خواهی خوشبخت باشی، برای خوشبختی دیگران بکوش؛ زیرا شادی‌بخشیدن ما به دیگران به دل خودمان برمی‌گردد.

نجات

در شبی بارانی، ابرها به خروش آمده بودند و باد به‌شدت می‌وزید. براثر این طوفان ناگهانی، یک قایق ماهیگیری درحال غرق‌شدن بود. کاپیتان گروه نجات، علامت خطر را به صدا در آورد و قایق نجات را در آب انداخت. اهالی دهکده نیز فانوس‌به‌دست برای بازگشت قایق به انتظار ایستاده بودند و به دوردست‌های خلیج می‌نگریستند. بعد از یک ساعت، قایق نجات از میان تودهٔ مه‌آلود نمایان شد و روستاییان با خوش‌حالی به استقبال آنان رفتند.

داوطلبان نجات، خسته و بی‌رمق روی شن‌های ساحل افتادند و به مردم گفتند قایق نجات ظرفیت کافی نداشته است و یک نفر را جا گذاشته‌اند. سراسیمه از یک نفر خواستند که برای نجات او داوطلب شود. هانس شانزده‌ساله قدم پیش گذاشت و اعلام آمادگی کرد.

مادر هانس ناله‌کنان گفت: «پسرم، خواهش می‌کنم نرو. پدرت ده سال پیش غرق شد و برادرت پل سه هفته است که در دریا گم شده است. هانس تو تنها کس من در زندگی هستی.»

هانس پاسخ داد: «نه مادر، باید بروم. او نیز انسان است.» سپس مادرش را بوسید و به‌همراه چند نفر از گروه نجات که توانی برایشان باقی مانده بود، در تاریکی ناپدید شد. ساعتی گذشت و سرانجام هانس روی دماغهٔ قایق نجات پدیدار شد. مردم فریاد زدند: «آن یک نفر را پیدا کردید؟»

هانس درحالی که بسیار هیجان‌زده بود، فریاد زد: «بله، به مادرم بگویید او برادرم پل است.»

مطمئن‌ترین اصل در زندگی، خودسازی است نه اصلاح دیگران.

قصهٔ دو آتش‌نشان

دو آتش‌نشان وارد جنگلی می‌شوند تا آتش کوچکی را خاموش کنند. آخر کار وقتی از جنگل بیرون می‌آیند و کنار رودخانه می‌روند، صورت یکی کثیف و پر از خاکستر، اما صورت آن یکی به شکل معصومانه‌ای تمیز است.

پرسش: کدامشان صورتش را می‌شوید؟

اشتباه کردید. آنکه صورتش کثیف است، به آن یکی نگاه می‌کند و فکر می‌کند صورت خودش هم همان‌طور است.

اما آنکه صورتش تمیز است، می‌بیند سرتاپای رفیقش غبار گرفته است و به خودش می‌گوید: «حتماً من هم کثیفم. باید خودم را تمیز کنم.»

حالا فکر کنیم چند بار اتفاق افتاده است که دیگران براثر رفتار بد ما یا ما براثر رفتار بد دیگران، به شست‌وشو و پالایش روح خودمان پرداخته‌ایم. وقتی فرد مقابل ما مهربان و خوب و دوست‌داشتنی نیست، کمی باید به خودمان شک کنیم.

داستانی از کتاب زهیر

Everyone may not be good, but there's always something good in everyone.

داستانی از عصر یخ‌بندان

در عصر یخ‌بندان، بسیاری از حیوانات یخ زدند و مردند. خارپشت‌ها وخامت اوضاع را دریافتند و تصمیم گرفتند دور هم جمع شوند و خود را حفظ کنند؛ ولی خارهایشان یکدیگر را زخمی می کرد. بااینکه وقتی نزدیک‌تر بودند، گرم‌تر می‌شدند، تصمیم گرفتند از کنار هم دور شوند. با این وضع، از سرما یخ می‌زدند و می‌مردند. ازاین‌رو مجبور بودند برگزینند: یا خارهای دوستان را تحمل کنند یا نسلشان از روی زمین محو شود.

دریافتند که باید بازگردند و گرد هم آیند. آموختند با زخم‌های کوچکی که از هم‌زیستی بسیار نزدیک با خارپشتی دیگر به‌وجود می‌آید، کنار بیایند و زندگی کنند؛ چون گرمای وجود آن‌ها مهم‌تر است. این‌چنین توانستند زنده بمانند.

بهترین رابطه این نیست که اشخاص بی‌عیب و نقص را گرد هم آورد؛ بلکه آن است که هر فرد بیاموزد با معایب دیگران کنار آید و محاسن آنان را تحسین کند.

به‌گونه‌ای زندگی کنید که وقتی فرزندانتان به یاد عدالت و صداقت و مهربانی می‌افتند، شما در نظرشان تداعی شوید.

مقایسهٔ عکس‌العمل اعضای خانواده

WHEN I CAME DRENCHED IN THE RAIN...

وقتی خیس از باران به خانه رسیدم...

BROTHER SAID: "WHY DON'T YOU TAKE AN UMBRELLA WITH YOU"?

برادرم گفت: «چرا چتری با خود نبردی؟»

SISTER SAID: "WHY DIDN'T YOU WAIT UNTILL IT STOPPED?"

خواهرم گفت: «چرا تا بندآمدن باران، صبر نکردی؟»

DAD ANGRILIY SAID: "ONLY AFTER GETTING COLD YOU WILL REALISE".

پدرم با عصبانیت گفت: «تنها وقتی سرما بخوری، متوجه خواهی شد.»

BUT MY MOM AS SHE WAS DRYING MY HAIR SAID:

اما مادرم درحالی که موهای مرا خشک می کرد، گفت:

"STUPID RAIN"

«باران احمق.»

THAT'S MOM!

مادر این است!



فصل چهارم

زندگی معنوی

خدایا تا با توام، بیشتر از همه‌ام و تا با خودم، کمتر از همه‌ام.

(بایزید بسطامی)

از چیزهایی که تاکنون دیده‌ام، این را آموخته‌ام که برای چیزهایی که تاکنون ندیده‌ام، به خداوند اعتماد کنم.
(رالف والدو امرسون)

بهشت بهلول

بهلول هروقت دلش می‌گرفت، به ساحل رودخانه می‌آمد و به آب نگاه می‌کرد. پاکی و طراوت آب غصه‌هایش را می‌شست. اگر بیکار بود، همان‌جا می‌نشست و مثل بچه‌ها گِل‌بازی می‌کرد.
آن روز هم با گِل‌های کنار رودخانه، خانه می‌ساخت.
جلوی خانه باغچه‌ای درست کرد و توی باغچه چند ساقهٔ علف و گُل صحرایی کاشت. ناگهان صدای پایی شنید. برگشت و نگاه کرد. همسر خلیفه، زبیده‌خاتون، با یکی از خدمتکارانش به‌طرف او می‌آمد. به کارش ادامه داد.
همسر خلیفه بالای سرش ایستاد و گفت: «بهلول، چه می‌سازی؟»
بهلول با لحنی جدی گفت: «بهشت می‌سازم.»
همسر هارون که می‌دانست بهلول شوخی می‌کند، گفت:
- آن را می‌فروشی؟
- می‌فروشم.
- قیمت آن چند دینار است؟
- صد دینار.
- من آن را می‌خرم.
بهلول صد دینار را گرفت و گفت: «این بهشت مال تو، قبالهٔ آن را بعد می‌نویسم و به تو می‌دهم.» زبیده‌خاتون لبخندی زد و رفت.
بهلول، سکه‌ها را گرفت و به‌طرف شهر رفت. بین راه به هر فقیری که رسید، یک سکه به او داد. وقتی تمام دینارها را صدقه داد، با خیال راحت به خانه برگشت.
زبیده‌خاتون همان شب در خواب، وارد باغ بزرگ و زیبایی شد. در میان باغ، قصرهایی دید که با جواهرات هفت‌رنگ تزیین شده بود. گل‌های باغ عطر عجیبی داشتند. زیر هر درخت چند کنیز زیبا آماده‌به‌خدمت ایستاده

بودند. یکی از کنیزها، ورقی طلایی‌رنگ به زبیده‌خاتون داد و گفت: «این قبالهٔ همان بهشتی است که از بهلول خریده‌ای.»
وقتی زبیده از خواب بیدار شد، از خوش‌حالی ماجرای بهشت‌خریدن و خوابی را که دیده بود، برای هارون تعریف کرد.
صبح زود، هارون یکی از خدمتکارانش را به‌دنبال بهلول فرستاد. وقتی بهلول به قصر آمد، هارون به او خوش‌آمد گفت و با مهربانی و گرمی از او استقبال کرد. بعد صد دینار به بهلول داد و گفت: «یکی از همان بهشت‌هایی را به من هم بفروش که به زبیده فروختی.»
بهلول، سکه‌ها را به هارون پس داد و گفت: «به تو نمی‌فروشم.»
هارون گفت: «اگر مبلغ بیشتری می‌خواهی، حاضرم بدهم.»
بهلول گفت: «اگر هزار دینار هم بدهی، نمی‌فروشم.»
هارون ناراحت شد و پرسید: «چرا؟»
بهلول گفت: «زبیده‌خاتون آن بهشت را ندیده خرید؛ اما تو می‌دانی و می‌خواهی بخری. به تو نمی‌فروشم!»

بزرگ‌ترین افتخار

هانس کوچولو به مادرش گفت: «مادر کجا می‌روی؟» مادر گفت: «عزیزم، بازیگری معروف و محبوب به شهر ما آمده است. این طلایی‌ترین فرصتی است که می‌توانم او را ببینم و با او حرف بزنم. خیلی زود برمی گردم. اگر وقت آن را داشته باشد که با من حرف بزند، چه محشری می‌شود!» و درحالی که لبخندی حاکی از شادی به لب داشت با فرزندش خداحافظی کرد.

حدود نیم‌ساعت بعد، مادرش با عصبانیت به خانه برگشت. هانس گفت: «مادر چرا چهرهٔ پریشانی داری؟ بازیگر محبوبت را ملاقات کردی؟»

مادر با لحنی از خستگی و عصبانیت گفت: «من و جمعیت زیادی از مردم مدت‌ها منتظر ماندیم؛ اما به ما خبر رساندند که او نیم‌ساعت است که این شهر را ترک کرده است. ای کاش خدا شهرت و محبوبیتی که به این بازیگر داده است، به ما داده بود.» هانس پس از شنیدن حرف‌های مادر، به اتاقش رفت تا لباس‌هایش را بپوشد و گفت: «مادر آماده شو با هم به جایی برویم. من می‌توانم این آرزوی تو را برآورده کنم.»

اما مادر اعتنایی نکرد و گفت: «این شوخی‌ها چیست؟! وقتی او بیشتر از نیم‌ساعت قبل شهر را ترک کرده است، حرف‌های تو چه معنایی می‌دهد؟»

پسر ملتمسانه گفت: «مادرم خواهش می کنم به من اعتماد کن. فقط با من بیا.» مادر نیز برخلاف میلش، درخواست فرزندش را پذیرفت؛ زیرا او را بسیار دوست می‌داشت.

بنابراین آن دو به بیرون از خانه رفتند. پس از چندی قدم‌زدن، هانس به مادرش گفت: «رسیدیم» درحالی که به کلیسای بزرگ شهر اشاره می کرد. مادر که از این کار فرزندش بسیار دلخور شده بود، با صدایی پر از خشم گفت: «من به تو گفتم که الان وقت شوخی نیست. این رفتار تو اصلاً زیبا نبود.»

هانس جواب داد: «مادر، تو در سخنان خود دقیقاً این جمله را گفتی که 'ای کاش خدا شهرت و محبوبیتی را که به این بازیگر داده است، به ما داده بود.' پس آیا افتخاری از این بزرگ‌تر هست که با کسی حرف بزنی که این

شهرت و محبوبیت را داده است، نه آن کسی که آن را دریافت کرده است؟ سخن گفتن با خدا لذت‌بخش‌تر از آن نیست که با آن بازیگر محبوب حرف بزنی؟ وقتی خدا همیشه دردسترس ماست، پس چه نیاز به بندهٔ خدا.» مادر هیچ نگفت و خاموش ماند.

او...

او امنیتی است که در پول در جست‌وجویش هستید.

او همان احساس خوشی است که در الکل در جست‌وجویش هستید.

او همان تندرستی است که در پزشکان در جست‌وجویش هستید.

او ترانه‌ای است که در موسیقی در جست‌وجویش هستید.

او همان دست‌افشانی است که در صحنه‌ها در جست‌وجویش هستید.

او همان زیبایی است که در سفر در جست‌وجویش هستید.

او حکمتی است که در کتاب‌ها در جست‌وجویش هستید.

او آرامشی است که در نگرانی در جست‌وجویش هستید.

او پروردگار است؛ همان که در جست‌وجویش هستید.

خدایا، همهٔ یادها بدون یاد تو، غرور و همهٔ غم‌ها با یاد تو، سرور است. (خواجه‌عبدالله انصاری)

قانون تکرار

یکشنبه بود و طبق معمول هر هفته «رزی»، خانم نسبتاً مسن محله، از کلیسا برمی‌گشت. درهمان‌حال نوه‌اش از راه رسید و با کنایه به او گفت: «مامان‌بزرگ، تو مراسم امروز، پدر روحانی چی موعظه کرد؟!»
خانم پیر مدتی فکر کرد و سرش را تکان داد و گفت: «عزیزم، اصلاً یک کلمه‌اش رو هم نمی‌تونم به یاد بیارم!»
نوه پوزخندی زد و گفت: «تو که چیزی یادت نمیاد، واسه چی هر هفته میری کلیسا؟!»
مادربزرگ تبسمی بر لبانش نقش بست. خم شد و سبد نخ و کاموایش را خالی کرد و به او داد. بعد گفت: «عزیزم، ممکنه بری این رو از حوض، پر آب کنی و برام بیاری؟»
نوه با تعجب پرسید: «تو این سبد؟! غیرممکنه با این‌همه شکاف و درز، داخل سبد آبی بمونه!»
رزی درحالی که تبسم بر لبانش بود اصرار کرد: «لطفاً این کار رو انجام بده عزیزم.» دخترک غرولُند کنان و درحالی که مادربزرگش را تمسخر می‌کرد، سبد را برداشت و رفت؛ اما چند لحظه بعد برگشت و با لحن پیروزمندانه‌ای گفت: «می‌دونستم که ممکن نیست. ببین حتی یه قطره آب هم ته سبد نمونده!»
مادربزرگ سبد را از دست نوه‌اش گرفت و با دقت زیادی وارسی کرد. گفت: «آره، راست می‌گی. اصلاً آبی توش نیست؛ اما به‌نظر می‌رسه سبده تمیزتر شده، یه نگاه بنداز.»

خداوند نمی‌گوید: «تو را دوست دارم، اگر...» هر کس شایستهٔ آن است که با خدا گفت‌وگو کند.

(نیل دونالد والش، پیام‌هایی از ملکوت)

ارتباط با خدا

مرد جوانی در جلسه‌ای دینی شرکت کرده بود. بحث دربارهٔ ارتباط و گفت‌وگوی روزانهٔ خدا با انسان‌ها بود. مرد جوان متعجب از خود پرسید: «آیا هنوز خدا با مردم حرف می‌زند؟»

بعد از جلسه با عده‌ای از دوستانش برای خوردن قهوه و کیک بیرون رفتند. در آنجا باهم دربارهٔ این موضوع گفت‌وگو کردند. خیلی‌ها می‌گفتند که چگونه خدا آن‌ها را در زندگی‌شان هدایت کرده است.

حدود ساعت ده، آن مرد جوان با اتومبیل خود به‌طرف خانه حرکت کرد. همان‌طور که در ماشین نشسته بود، دعایی را آغاز کرد: «خدایا، اگر تو هنوز با مردم حرف می‌زنی، لطفاً با من نیز حرف بزن. من گوش خواهم کرد و تمام سعی‌ام را خواهم کرد که مطیع تو باشم.» درخیابان اصلی شهرشان رانندگی می‌کرد. ناگهان احساس کرد که باید جایی بایستد تا مقداری شیر بخرد. احساس عجیبی بود. سر خود را تکان داد و گفت: «خدایا، آیا این تو هستی؟» چون جوابی نگرفت، به رانندگی ادامه داد؛ ولی دوباره همان فکر عجیب به سراغش آمد: مقداری شیر بخر.

گفت: «باشد خدا. اگر این تو هستی که حرف می‌زنی، من شیر را می‌خرم.» به‌نظر اطاعت‌کردن آن‌قدر هم سخت نبود؛ چون به‌هرحال او می‌توانست از شیری که خریده است، استفاده کند. اتومبیل را متوقف کرد و مقداری شیر خرید و به راهش ادامه داد.

وقتی خیابان هفتم را رد می‌کرد، دوباره الزامی را در خود حس کرد: «بپیچ به این خیابان.» او فکر کرد که این دیوانگی است و از آنجا گذشت. دوباره همان احساس به سراغش آمد. خواست به خیابان هفتم برود. چهارراه بعدی را دور زد و به‌حالت شوخی گفت: «باشد خدا. این کار را هم می‌کنم.»



وقتی چند ساختمان را رد کرد، احساس کرد باید توقف کند. اتومبیل را پارک کرد و به اطراف نگاهی انداخت. آن منطقه تقریباً تجاری بود. بهترین منطقهٔ شهر نبود؛ ولی بدترین هم نبود. اکثر مغازه‌ها بسته بود و بیشتر چراغ‌های خانه‌ها نیز خاموش بود. انگار همه خواب بودند.

دوباره حسی داشت که می‌گفت: «شیر را به خانهٔ روبه‌رویی ببر.» مرد جوان به خانه نگاهی انداخت. خانه کاملاً تاریک بود. به نظر می‌آمد که افراد آن خانه یا در خانه نبودند یا خوابیده بودند. در ماشین را باز کرد و روی صندلی نشست.

«خداوندا، این دیوانگی است. الان مردم خواب‌اند. اگر آن‌ها را از خواب بیدار کنم، خیلی عصبانی می‌شوند و مثل احمق‌ها به‌نظر می‌رسم.» بالاخره در اتومبیل را باز کرد و گفت: «باشد خدا. اگر این تو هستی که حرف می‌زنی، من می‌روم جلوی در و شیر را به آن‌ها می دهم. ولی اگر کسی سریع جواب نداد، فوراً از اینجا می‌روم.» از خیابان عبور کرد. جلوی در رسید و زنگ را زد. صدایی شنید. مردی به‌طرف بیرون فریاد زد و گفت: «کیه؟ چی می‌خواهی؟» و قبل‌ازاینکه مرد جوان فرار کند، در باز شد. مردی با شلوار جین و تی‌شرت در را باز کرد. انگار از تختخواب بلند شده بود. قیافهٔ عجیبی داشت و از اینکه مردی غریبه در خانه‌اش را زده است، خیلی خوش‌حال نبود. گفت: «چی می‌خواهی؟» مرد جوان شیر را به طرفش گرفت و گفت: «برایتان شیر آورده‌ام.»

آن مرد شیر را گرفت و سریع به داخل خانه رفت. زنی همراه با بچه شیر را از او گرفت و به آشپزخانه رفت. آن

مرد هم به‌دنبال او رفت. بچه مدام گریه می کرد و اشک از چشمان آن مرد سرازیر بود.
مرد درحالی که گریه می کرد، گفت: «این ماه قبض‌های سنگینی پرداخت کرده‌ایم و دیگر پولی برای ما نمانده بود. حتی شیر نیز برای بچه‌مان در خانه نداشتیم. من دعا کرده بودم و از خدا خواسته بودم به من نشان بدهد که چگونه شیر برای بچه‌ام تهیه کنم.» همسرش نیز از آشپزخانه فریاد زد: «من از او خواستم که فرشته‌ای بفرستد تا برای ما شیر بیاورد. شما فرشته نیستید؟» مرد جوان کیفش را از جیبش بیرون آورد و هرچه پول داشت در دست آن مرد گذاشت و به‌طرف ماشین برگشت؛ درحالی که اشک از چشمانش سرازیر بود. حالا دیگر می‌دانست که خدا به دعاها جواب می‌دهد.
این کاملاً درست است. بعضی‌وقت‌ها خدا کارهای خیلی ساده از ما می‌خواهد که اگر مطیع باشیم، می‌توانیم صدای او را واضح‌تر بشنویم.

نکته

سرنوشت‌سازان می‌دانند قوانین و نیروهایی ماورای این دنیای زمینی وجود دارد. سرنوشت‌سازان با هماهنگی و هم‌نوایی با آن‌ها بهتر می‌توانند زندگی و سرنوشت خود را به‌شکلی مطلوب و دلخواه پدید آورند.

در دنیای پروردگار، شفقت هرگز پایان نمی‌پذیرد و عشق هرگز متوقف نمی‌شود و شکیبایی هیچ‌وقت تمام نمی‌شود. فقط در دنیای انسان‌ها خوبی محدود است. (نیل دونالد والش، پیام‌هایی از ملکوت)

بهترین و بدترین فرد چه کسی است؟

روزی حضرت موسی(علیه‌السلام) رو به درگاه خداوند، درخواست کرد: «بار الها، می‌خواهم بدترین بنده‌ات را ببینم.»
ندا آمد: «صبح زود به در ورودی شهر برو. اولین کسی که از شهر خارج شد، او بدترین بندهٔ من است.»
حضرت موسی(علیه‌السلام) صبح روز بعد به در ورودی شهر رفت. پدری با فرزندش اولین کسانی بودند که از درب شهر خارج شدند.
حضرت موسی(علیه‌السلام) با خود گفت: «بدبخت خبر ندارد بدترین خلق خداست!»
سپس رو به درگاه خداوند کرد و ضمن سپاس از اجابت خواسته‌اش، عرضه داشت: «بار الها، حال می‌خواهم بهترین بنده‌ات را ببینم.»
ندا آمد: «آخر شب به درب ورودی شهر برو. آخرین نفری که وارد شهر شود، بهترین بندهٔ من است.»
هنگامی که شب شد، حضرت موسی(علیه‌السلام) به درب ورودی شهر رفت. دید آخرین نفری که از در شهر وارد شد، همان پدر با فرزندش است. رو به درگاه خداوند، با تعجب و درماندگی عرضه داشت: «بار الها، چگونه ممکن است بدترین و بهترین بنده‌ات یک نفر باشد؟»
ندا آمد:
یا موسی، این بنده صبح که می‌خواست با فرزندش از در ورودی شهر خارج شود، بدترین بندهٔ من بود. هنگامی که نگاه فرزندش به کوه‌های عظیم افتاد، از پدرش پرسید: «بابا، بزرگ‌تر از این کوه‌ها چیست؟»
پدر گفت: «زمین.»
فرزند پرسید: «بابا، بزرگ‌تر از زمین چیست؟»
پدر جواب داد: «آسمان‌ها.»
فرزند پرسید: «بزرگ‌تر از آسمان‌ها چیست؟»

پدر درحالی که به فرزندش نگاه می کرد، اشک از دیدگانش جاری شد و گفت: «فرزندم، گناهان پدرت است که از آسمان‌ها نیز بزرگ‌تر است.»

فرزند پرسید: «بابا، بزرگ‌تر از گناهان تو چیست؟»

پدر که دیگر طاقتش تمام شده بود، نتوانست دیدگان ابرآلود خویش را کنترل کند. به ناگاه بغضش ترکید و گفت: «دلبندم، بخشندگی خدای بزرگ از تمام هرچه هست، بزرگ‌تر و عظیم‌تر است.»

از آجیل سفرهٔ عید، چند پستهٔ لال مانده است. آن‌ها که لب گشودند، خورده شدند و آن‌ها که لال مانده‌اند، می‌شکنند. دندان‌ساز راست می‌گفت: «پستهٔ لال، سکوت دندان‌شکن است.»

کم گوی و گزیده گوی چون دُر

لقمان حکیم پسر را گفت: «امروز طعام مخور و روزه دار و هرچه بر زبان راندی، بنویس. شبانگاه همهٔ آنچه نوشتی، بر من بخوان. آن‌گاه روزه‌ات را بگشا و طعام خور.»
شبانگاه پسر هرچه نوشته بود، خواند. دیروقت شد و طعام نتوانست خورد. روز دوم نیز چنین شد و پسر هیچ طعام نخورد. روز سوم باز هرچه گفته بود، نوشت و تا نوشته را برخواند، آفتاب روز چهارم طلوع کرد و او هیچ طعام نخورد. روز چهارم هیچ نگفت. شب پدر از او خواست تا کاغذها بیاورد و نوشته‌ها برخواند. پسر گفت: «امروز هیچ نگفته‌ام تا برخوانم.»
لقمان گفت: «پس بیا و از این نان در سفره بخور و بدان که روز قیامت آنان که کم گفته‌اند، چنان حال خوشی دارند که اکنون تو داری.»

از او پرسیدم: «زندگی خود را بر چند اصل استوار کردی؟» گفت: «دانستم کار مرا دیگری انجام نمی‌دهد، پس تلاش کردم. دانستم که خدا مرا می‌بیند، پس حیا کردم. دانستم رزق مرا دیگری نمی‌خورد، پس آرام شدم. دانستم پایان کارم مرگ است، پس مهیا شدم.»

اما برای رفتن نیز آماده نیستید

گویند صاحب‌دلی برای اقامهٔ نماز به مسجدی رفت. نمازگزاران همه او را شناختند. خواستند که پس از نماز، بر منبر رود و پند گوید و او نیز پذیرفت.

نمازجماعت تمام شد. چشم‌ها همه به‌سوی او بود. مرد صاحب‌دل برخاست و بر پلهٔ نخست منبر نشست.

بسم‌الله گفت و خدا و رسولش را ستود. آن‌گاه خطاب به جماعت گفت: «مردم، هرکس از شما که می‌داند امروز تا شب خواهد زیست و نخواهد مرد، برخیزد.»

کسی برنخاست. گفت: «حالا هرکس از شما که خود را آمادهٔ مرگ کرده است، برخیزد.»

باز کسی برنخاست. گفت: «**شگفتا از شما که به ماندن اطمینان ندارید؛ اما برای رفتن نیز آماده نیستید.**»

از مسعود لعلی منتشر شده است

الف: انتشارات بهار سبز

۱- شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید
۲- بهشت یا جهنم انتخاب با شماست
(شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید۲)
۳- مشکلات را شکلات کنید
(شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید۳)
۴- جانب عشق عزیز است فرو مگذارش
(شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید۴)
۵- به بلندای فکرت پرواز خواهی کرد
(شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید۵)
۶- عالمی دیگر بباید ساخت وز نو آدمی
(شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید۶)
۷- ملانصرالدین زندگی خویشتنیم
(شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید۷)
۸- مثل زرافه باش یک سرو گردن از بقیه بالاتر
(شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید۸)
۹- عکس ومکث(جملات,داستان ها و تصاویر الهام بخش)
۱۰- وعشق تنها عشق(عاشقانه های باربارا دی آنجلیس)
۱۱ و ۱۲-یک روز را ۳۶۵بار تکرار نکنیم(۲جلد-گذیده ای از بهترین نقل قول ها ومطالب انگیزه بخش)
۱۳- قصه هایی برای از بین بردن غصه ها
۱۴- قفل یعنی کلیدی هم هست(داستان های خلاقیت ,خوش فکری ومساله گشائی)
۱۵- شما یک جوجه اردک زشت نیستید(داستان های اعتماد به نفس وقصه های تربیتی برای

نوجوانان وجوانان)
۱۶- از موج تا اوج(داستان های هوش معنوی وحکایات عرفانی)
۱۷- تغییر از "من" آغاز می شود(داستان های مدیریتی،سازمانی وشغلی)

ب:انتشارات جیحون

۱۸- حکایت آنکه قورباغه اش را قورت داد(آموزه های کامل بریان تریسی)
۱۹- عمر کوتاه نیست ما کوتاهی می کنیم(داستان های کوتاه الهام بخش)
۲۰- پیام هایی از ملکوت(گزین گویه های نیل دونالد والش وداستان های کوتاه)

ج:انتشارات ترانه

۲۱- شانه های غول(جملاتی برای تغییر زندگی)
۲۲- فقط غیر ممکن غیر ممکن است (آموزه های آتنونی رابینز)

د-انتشارات فرا انگیزش

۲۳- ز مثل زندگی(داستان های روحیه بخش)
۲۴- اول خودمان را پیدا کنیم نیمه گمشده پیشکش(زمثل زندگی۲)

ه-انتشارات ذهن آویز

۲۵- وقتی تو تغییر می کنی دنیا تغییر می کند(آموزه های معنوی نیل دونالد والش در باره خودباوری وقانون جذب)
۲۶- خوشبختی ساختنی است نه یافتنی(داستان های حکمت آمیز وقابل تامل)

و-انتشارات آوای رعنا

۲۷- قدرت هدیه خداوند به انسان(الهامات معنوی فلورانس اسکاول شین)

ز-انتشارات مهارت های زندگی(با همکاری انتشارات جاودان خرد)

۲۸- روز را خورشید می سازد روزگاررا ما(حکایات شگفت کوتاه برای فراگرفتن آئین سرنوشت سازی)
۲۹- بیا زندگی رابسازیم نه با زندگی بسازیم
(روزرا خورشید می سازد روزگارراماج۲)
۳۰- خودت را فتح کن نه دنیا را
(روزراخورشید می سازد روزگارراما ج۳)

۳۱- از ترسیدن بترسید

(روزراخورشید می سازد روزگارراماج۴)

در دست تالیف یا چاپ

۳۲- قهرمان زندگی خود باش(متن کوتاه شعر گونه بر اساس نظریه اقتدار)

۳۳- عامل تغییر باش نه معلول تقدیر(داستان ها ,مقالات ومطالب جذاب درباره قانون جذب)

۳۴- به دنیا آمدایم تا آنراتغییر دهم(نظریه اقتدار-داستانهای جذاب از تاثیر پذیری تا تاثیر گذاری)

- شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید(جلد۹)-

۳۵- افتاده باش اما نه از دماغ فیل(نظریه اقتدار-داستان های هوش اخلاقی)

- شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید(جلد ۱۰)-

۳۶- داستان آقای چهار بیچاره (داستانی کوتاه بر اساس نظریه اقتدار ونظریه انتخاب)

۳۷- به دنیا آمدم تا عاشقت باشم(قانون طلائی بهبود روابط فردی)

۳۸- دلخوشی ها کم نیست، دیده ها نابیناست

۳۹- ملانصرالدّین درمانی: ملانصرالدین چگونه زندگیتان را تغییر میدهد

روز را خورشید می‌سازد، روزگار را ما، ج۲و۳و۴

(مجموعه‌ای از خواندنی‌ترین داستان‌های زیبا و مطالب آرامش‌بخش و روحیه‌دهنده)

گفتگوی فرشته و شیطان

فرشته از شیطان پرسید: «قوی‌ترین سلاح تو برای فریفتن انسان‌ها چیست؟»

شیطان گفت: «به آن‌ها می‌گویم هنوز فرصت هست».

شیطان پرسید: «قدرتمندترین سلاح تو برای امید بخشیدن به انسان‌ها چیست؟»

فرشته گفت: «به آن‌ها می‌گویم هنوز فرصت هست.»

اگر در جستجوی زندگی بهتر هستی، پیش از هر چیز باید انسانی بهتر شوی.

مهارت های زندگی

9789646030619